



鼻のケア



+++++

鼻水は風邪やアレルギーのサイン。放っておくと重症化したり、鼻のしたが、ただれてしまったり…。わかっているけど、なかなか難しい鼻のケアについて、保健室よりご紹介させていただきます。

+++++

草加かがやき特別支援学校 保健室

ただし鼻のかみかた



- ①片方ずつ
- ②ゆっくり、やさしく
- ③繰り返して
- ④口から息を吸って、しっかり口を閉じる。

よくない鼻のかみかた



- 両方 でかむ
 - 力を入れてかむ
 - 鼻をほる
 - 鼻をすする
- ↓
- 鼻の粘膜が傷ついたり、耳が痛くなったりします。副鼻腔炎や中耳炎の原因にもなりかねません。

よくない鼻のかみ方を続けると中耳炎を引き起こします！
無理に鼻をかまないことも必要な場合もあります！

鼻をかむ練習をしよう！

鼻をかむためには、「鼻呼吸」と「しっかり口を閉じる」ことが必要です。普段からこの二つができるように練習してみましょう。

【鼻呼吸の練習】

- ティッシュを使った練習 [1]



鼻からの息でティッシュを動かす。

- ティッシュを使った練習 [2]

- ①ティッシュを丸めて片方の鼻に軽く入れる。
- ②もう片方の鼻を押さえて飛ばす練習をする。

よく紹介される方法ではありますが、知らないあいだに自分で鼻に詰めて込んで、時間が経ってから異物となり炎症などを引き起こして受診する原因のひとつでもあります。安全を確認した上で行うようにしてください。

【口を閉じる練習】

- しっかり噛んで食べる習慣を身に付ける。

鼻をかむには、しっかり口を閉じる必要があります。普段からしっかり噛んで食べることで、口の周りの筋肉が発達し、しっかりと口を閉じることに繋がります。

- 「口呼吸」から「鼻呼吸」へ。

普段から口が開いていることが多い場合は、普段から鼻呼吸ではなく口呼吸をしている可能性があります。口が開いていたら、「下唇を下から持ち上げる」あるいは「上唇を舌から押し下げる」をして、口を閉じることを意識させてあげて、口を閉じる習慣を身に付けましょう。

※上下の唇をつまむと、本人の意識付けに繋がりにくいです。

上唇か下唇のどちらかを刺激してあげるようにしましょう。



【ポイント】

言葉で「チーン」などの表現を使って伝えても、「チーン」＝「鼻をかむ動作」にはつながりにくいです。まずは、大人がやっている姿を見せて、マネをすることから始めてみるのが大切です。

【鼻水がでているときのケア】

- こまめに鼻をかませましょう。かむのが難しい場合は、ティッシュをあてて「鼻水＝ティッシュでかむ」を身に付けさせましょう。
- 寝るときは、頭横向きに寝かせましょう。



【鼻が詰まっているときのケア】

- 部屋をいねいに掃除し、こまめな換気を習慣にして清潔な環境を保ちましょう。
- 加湿器などで部屋の湿度を高め（60%程度）に維持しましょう。
- 蒸しタオルを鼻の周囲にあてて加湿しましょう。
- 綿棒の先端を水で濡らして、鼻孔の周囲を刺激しながら清掃してください。
(いきなり綿棒を鼻に入れると嫌がったり恐怖心を持ってしまいますので、はじめは鼻の周囲を清掃して徐々に鼻孔に持っていくようにしてください。)
- 鼻水がかたまっているときは、ベビーオイルを綿棒につけて鼻の中に塗り、やわらかくしてからとるようにしてください。
- お風呂上りの湯気で鼻孔が広がっているときは、鼻水がとりやすくなります。



綿棒は、子どもの手の届かないところに保管するようにしましょう。
自分で使って鼻や耳を傷つけたり、鼓膜穿孔を起こしたりすることもあります。
綿棒の他に、カットメンやガーゼなどを代わりに使用するのもいいですね。

【鼻したがついだれたときのケア】

- 鼻水が刺激になって、鼻の下がついだれることがあります。ベビーオイルやワセリンを薄く塗って、肌を守ってあげましょう。
- 肌を刺激しないように、あたたかい湯で絞ったガーゼなどでやさしくふき取ってあげましょう。
霧吹きなどで保湿しても、ふき取りがしやすくなります。

【鼻水吸引器】



家庭で使用できる鼻水の吸引機が市販されています。
使用する機材の種類や使い方などについて、はじめに内科や耳鼻科の医師に相談することをオススメします。

また、器械を怖がってしまうこともあるかと思えます。いきなり使おうとせず、まずは器械に慣れる、おもちゃとしてふれてみる、シールなどでかわいく飾りつけするなど工夫してみてください。大人がやっている姿を見せることも効果的です。

不明な点等ございましたら
保健室まで御連絡ください。

指導：学校医 井口正道（内科）
学校医 木原紀子（耳鼻科）