



## 病児保育だより こぼと冬号

2025.1  
No.12

寒さも増して冬本番！みなさんどうお過ごしでしょうか？冬は温かくて美味しい食べ物がたくさんあったり、雪が降れば楽しい雪遊びができたりとワクワクしますね。その一方で、寒さで体調を崩しやすい季節でもあります。気温が低い日が続きますが、寒さに負けない体作りをしながら寒い冬を乗り切りましょう！

### 鼻水の色って大切！

鼻水の色や特徴は、体調不良や病気のサインとなります。  
お子様の鼻水が出たときには、その様子を観察してみてください。

#### 透明な鼻水

サラサラとして垂れやすい鼻水です。  
考えられる病気：引き始めの風邪、アレルギー性鼻炎など

#### 白い鼻水

粘り気のある鼻水です。  
考えられる病気：ピークを迎えた風邪によく見られます。

#### 黄色い鼻水

粘り気があり、においのある鼻水です。  
考えられる病気：風邪、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎など

#### 緑色の鼻水

粘り気があり、においのある鼻水です。  
考えられる病気：風邪、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎など

#### 赤い鼻水

血が混じっている鼻水です。血液のにおいがすることもあります。  
考えられる病気：鼻出血、異物、悪性腫瘍など

#### 茶色い鼻水

少し粘り気のある鼻水です。  
考えられる病気：副鼻腔炎、悪性腫瘍など

#### 黒い鼻水

サラサラした鼻水です。  
考えられる病気：真菌感染症など（真菌：カビのこと）

#### ※長く続くときには・・・

風邪などの鼻症状の場合は大体1～2週間で症状は軽快してきます。それ以上に長く続く場合には注意が必要です。乳幼児では鼻水・鼻づまりにより、夜間の不眠や哺乳量の減少、不機嫌やせき込み、嘔吐などの症状につながる場合もよく見られます。子どもの場合は、中耳や副鼻腔に流れ込んでしまい合併症を引き起こす事も多いのです。長引く鼻水がある場合には受診の検討も必要です。

#### 4歳になったら鼻かみ練習をしましょう



鼻水を貯めたままにしていると鼻腔内の細菌が増殖し、副鼻腔炎や中耳炎をひきおこす原因となることがあります。鼻はすすらず、できるだけ出してあげましょう。個人差はありますが、**4才**くらいになったら鼻のかみ方を教える時期です。

#### ポイント

- ① 片方ずつかむ
- ② 少しずつかむ
- ③ 鼻をかむ前には、口から大きく息を吸う。

## 正しい消毒液を使いましょう

冬にはノロウイルスやロタウイルスなどの感染性胃腸炎、インフルエンザやRSウイルス感染症など、さまざまな感染症が流行します。適切な消毒液を用いて感染症から身を守りましょう。

ウイルスには沢山の種類があります。コロナウイルス、インフルエンザウイルス、ノロウイルスなど、よく聞く名前ですが、これらは大きく『エンベロープタイプのウイルス』『非エンベロープタイプのウイルス』の2通りに分類されます。2種類の大きな違いは、その**構造**にあります。

エンベロープタイプは、外側にエンベロープと呼ばれる主に脂質からなる膜がありますが、エタノールや界面活性剤などが作用しやすく、膜が壊されていきます。市販のアルコール消毒液が有効です。非エンベロープタイプは強固なタンパク質の殻に囲まれているため、外からの影響を受けにくく、エタノールや界面活性剤などが効きにくい傾向にあります。

このタイプには  
アルコール消毒液が有効！

エンベロープタイプのウイルス

コロナウイルス  
インフルエンザウイルス  
ヘルペスウイルス  
風疹ウイルス など

非エンベロープタイプのウイルス

ノロウイルス、  
ロタウイルス  
ポリオウイルス、  
アデノウイルス、  
エンテロウイルス など

非エンベロープタイプのウイルスに対しては次亜塩素酸ナトリウム消毒が有効です。  
ご家庭でできる次亜塩素酸を用いた消毒液の作り方をご紹介します。

### ●次亜塩素酸消毒液の作り方●

- ① 500mlのきれいなペットボトルを用意します。



- ② 市販の塩素系漂白剤（濃度6%の場合）をキャップで計ってボトル内に入れます。用途によって量が異なります。

#### 注意

- ・消毒液はこどもの手の届かないところに保管する。
- ・消毒液は使用時に希釈し、毎日交換する。
- ・希釈するものについては、濃度、消毒時間を守り使用する。
- ・ペットボトルを利用して希釈するときは、特に誤飲に気を付ける。
- ・使用時には換気を十分に行う。
- ・血液、おう吐物、下痢便等を十分に取り除いてから、消毒を行う。

10～12月に利用の多かった病気

- 1位：急性上気道炎
- 2位：アデノウイルス感染症
- 3位：マイコプラズマ肺炎



病児保育室こぼと（小鳩保育園 南本町 併設）  
〒336-0018 埼玉県さいたま市南区南本町 2-22-2  
TEL：048-832-9299 / FAX：048-833-5850

気軽にお問い合わせください！

