



田主丸中央病院

病児保育室 たのっしーランド

2026年10月 園だより



すっかり秋めいて、朝夕はひんやりとした風が心地よく感じられるようになりました。この時期は寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。十分な睡眠と栄養をとり、免疫力を高めて元気に過ごしましょう。



★子どもの鼻水について★

🌸 鼻水が出る原因

- ① アレルギー反応による炎症
(花粉やほこり、ハウスダストなどが鼻に入りアレルギー反応をおこす)
- ② ウイルス感染による鼻かぜ
(ウイルスによって鼻の粘膜が刺激されると、鼻づまりや鼻水などの症状が出る)



🌸 鼻がつまるとどうなる？

- ① 中耳炎
鼻と耳は耳管という管で繋がっています。ウイルスや細菌を含んだ鼻水が耳管を通して中耳に入ると中耳炎になります。
- ② 涙目、目やに
目と鼻は鼻涙管という管で繋がっているため、鼻がつまると涙の逃げ道が塞がり、涙目・目やにの症状が出ます。



♪ 家庭でできる鼻水のケア ♪

- ・部屋を加湿する。
- ・鼻水を吸引する。
- ・鼻水を優しくふき取る。
- ・鼻かみができれば鼻をかませる。

◎ 鼻かみの教え方 ◎

鼻かみは片方ずつゆっくりと行いましょう。

- ① 鼻の穴の入り口に手をあて、鼻から「フン」と息を強めに出して空気が出るのを感じさせましょう。
- ② 口を閉じて鼻から息を吐かせましょう。
- ③ ②ができれば鼻の穴の片方を押さえてかませましょう。

今月の豆知識



各地のイチョウは黄色に、モミジは赤く色づきました。

木の葉が緑に見えるのは葉緑素（クロロフィル）が含まれるからですが、秋になって気温が低くなると葉緑素が分解され、代わりにアントシアン（赤）、キサントフィル（黄）の色素がはっきりと見えるようになります。このため秋になると赤や黄色に葉の色が変化するので。



お問い合わせ

たのっしーランド

0943-72-1633 (直通)

〒839-1233 久留米市田主丸町田主丸1001-2
介護老人保健施設サンライフ聖峰内1F「たのっしーランド」