

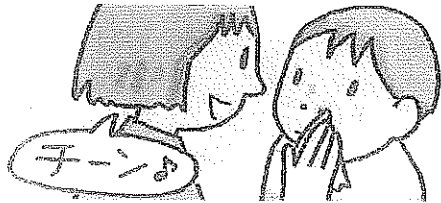
寒い冬も、元気に水泳を続けよう!!

水泳と耳鼻咽喉科の病気

平素は当スクールの運営にご理解とご協力を賜り誠に有難うございます。さて、この度は1回でも多くイトマンのプールでお友達や先生と一緒に楽しく遊び、心と水泳技術磨いていただきたいと思います、寒い冬にかかりやすい鼻と耳の病気の予防法等を、2回に分けて紹介したいと思います。1回目は鼻の病気についてです!!

鼻水、鼻づまりがひどい時

鼻がつまってしまった場合、強く鼻をかませてもつまりはよくならないばかりか、子供は中耳と鼻腔をつなぐ耳管が大人に比べて太くて短い為、炎症が広がって中耳炎を起こす原因になります。鼻水がひどくて苦しそうなときは、受診して薬を処方してもらいましょう。



風邪以外にも鼻の炎症を起こす病気はいろいろあります。特に慢性の場合は、耳鼻咽喉科にかかったほうが症状の改善が早いこともありますから、かかりつけの小児科医に相談しましょう。

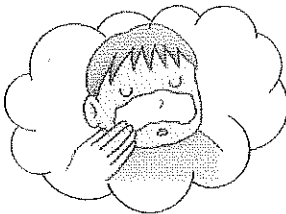
鼻水、鼻づまりがひどい時のホームケア

●鼻がつまった時

蒸したタオルで鼻をあたためたり、鼻筋に沿って優しく指圧する。

●鼻の下が赤い時

軟膏やワセリン、ベビーオイル、ベビー用保湿クリームを塗る。子供が嫌がる場合は、眠っている間にすませましょう。



副鼻腔炎

副鼻腔炎は、風邪等のウィルスが

副鼻腔にまでおよび、さらに細菌に感染したものです。赤ちゃんのうちは副鼻腔が未発達の為あまりみられませんが、3歳以降に起こりやすくなります。



●症状

- ・黄色っぽいドロツとした鼻水が出る。
- ・ほおの腫れや頭痛
- ・鼻詰まりにより、不機嫌になる、においに鈍感になる。
- ・いびきをかく

●予防法

まずは風邪をひかないように、手洗いうがいをしっかり行いましょう。もし風邪をひいてしまったら、早めに鼻水を取り、鼻水をためないようにしましょう。

●プールには入っていいの？

鼻水が濃くなり、ほおの部分の痛みがあったり、熱がある場合は、水泳をひかえてください。

鼻水、鼻詰まりが長く続く慢性副鼻腔炎の場合、また症状が軽い時期は入っても問題ないと言われてはいますが、かかりつけの小児科医に必ず相談してからプールに入るようにしましょう。

次回は…

「耳の病気」についてお知らせします!

イトマンスイミングスクール新百合ヶ丘校
<http://www.e-itoman.co.jp>

