



ハグルーム通信

第46号

令和3年12月



いつもハグルームをご利用頂きありがとうございます。気が付くといつの間にか寒い季節になり、そしてもう年末に近づいてきました。でもこんな冬シーズンに突入した頃に、なんと夏に流行しなかった夏風邪がじわじわと広がっているのを知っていますか?! 年末の楽しいイベント時に[口内が痛くて食事が食べれない...]なんてことにならないように、引き続き手洗い・うがい・消毒等で、しっかり健康対策を行っていきましょう!!!



鼻水が詰まっています眠れない…その対策方法とは?



寒くなると風邪をひいて、鼻水が出ることもよくありますね。

夜寝ようと横になると、鼻が詰まっていますなかなか寝付けず、なんだか息苦しそう、夜中に何度も起きてしまうというようなこともあるでしょう。自宅でできる対策方法をいくつかご紹介します。

① 鼻を温める

蒸しタオルで鼻を温めます。鼻腔が広がり鼻詰まりが和らぎます。

② 加湿する

部屋が乾燥していると鼻水から水分が奪われて固くなります。50~60%を目安に加湿しましょう。

③ 体を温める

入浴して体を温めて、鼻の中まで加湿すると鼻水が出やすくなります。

④ 鼻吸い器を使う

手動タイプや電動タイプなど様々な種類があります。

⑤ 横になる時は頭部を少し上げる

横になる時は、布団の下に低めの枕やクッションを入れてよりかかるようにすると鼻水が出やすくなります。鼻水が多く喉に垂れるようなときは横向きで眠るのもオススメです。

⑥ 温かい飲み物を飲む

湯気を鼻から吸い込むことで、気管も広がり呼吸が楽になります。

寝る前にお風呂に入って、鼻吸い器で鼻水を吸引。お部屋をしっかりと加湿して、上体をよりかかるようにして就寝。途中で目が覚めて寝付けずような時には鼻を温めたり、温かい飲み物を飲んでみたり、体制を横向きにしてみたり…。上記のどれかひとつではなく、いくつかの対応策を一緒に行うことでより効果的です!

また鼻をかみ過ぎると、鼻の下が荒れてヒリヒリすることもありますよね。赤みや痛みがひどくならないように、クリームやワセリンで保湿・保護のケアもしましょう。

たかが鼻水、されど鼻水! 長引く鼻水を放っておくと中耳炎や副鼻腔炎を引き起こすこともあるので、きちんと医師の診察を受けましょう。2~3歳過ぎたところから、自分で鼻がかめるように練習を始めてみましょう。



手作り玩具を作ってみよう♪ Part3



ペットボトルキャップで気軽に作れる手作り玩具の紹介をします。

最終回の今回は、4.5歳児対象の2つです。

①ミニミニ神経衰弱

材料：ペットボトルの蓋、丸シール、油性ペン

作り方：①丸シールに2つずつ同じ絵を描きます。

例) うさぎ×2 ネコ×2つ、パンダ×2、サル×2 etc...

②絵を描いた丸シールをペットボトルの蓋に貼り、完成!

遊び方：トランプの神経衰弱や絵合わせカードとルールは同様です。

シールを貼った面を底にして神経衰弱スタート!!

※数を増やせば増やすほど難易度は上がるので挑戦してみてください。



②ペットボトルキャップ おはじき

材料：ペットボトルキャップ(1人分10個)、油性ペン、シールやテープ等

作り方：ペットボトルのキャップに油性ペンで目印を書く。

※キャップは色別で集めたり、周りに色テープを貼ったり等の工夫をして数を揃えると自分のおはじきが分かり易いです。

遊び方：①各自のキャップを並べる

②自分のキャップを指ではじいて、相手のキャップに当てる。

当たったら、当てた相手のキャップを取り、もう一度はじくことができる。

当たらなかったら、次の人に交代する。

③おはじきがなくなった人がでたら終了。

手持ちのおはじきが多い人の勝ち!!

※個人戦や団体戦等、工夫して遊んでみてください。

※キャップの数は年齢に応じて増減しましょう。

注意点：誤飲防止の為、年齢に配慮して遊んで下さい。



ハグルームからのお知らせ

- **お尻拭き、着替えた服を入れる袋**の持参忘れが多くなっております。ご持参いただきますようお願い致します。
- 持ち物(おむつやお弁当箱、お菓子など)にはお子様のお名前の記載をお願いします。
- ハグルーム利用前のいなみ小児科受診時には、「**明日ハグルーム利用予定(or キャンセル待ち)です**」等と受付のスタッフにお伝えください。

