



## 鼻水のはなし

鼻水が出るのは、ウイルスや細菌、アレルギーの原因となる異物に対して、しっかりと免疫が働いて、追い出そうとしている証拠でもあります。しかしながら、花粉症の時の大量の鼻水は日常生活に支障をきたし、かぜの時の鼻水や鼻づまりは味や臭いがしなくなるなど、つらいものです。

鼻水が出る原因や鼻水の状態から症状を知り、適切な対処を心がけると、つらい鼻水を少しでも楽に過ごすことができます。

### ◎鼻水の種類

**白色：**風邪のひき始めの鼻水は透明でサラサラとしています。が、体の免疫機能が病原体と闘い、白血球の死骸などが鼻水とともに外へと排出されるようになると、粘り気のある白い鼻水に変化します。

**黄色：**風邪が悪化したときや副鼻腔炎、細菌感染時の鼻水は、白血球や免疫細胞の死骸のほか、死んだ病原体などが含まれることで黄色くなります。

**緑色：**副鼻腔炎に膿が混ざった粘液が溜まり、鼻水が緑色になったり、独特なニオイがしたりすることがあります。

## 鼻水対策



### ○鼻水を吸い取る

鼻水はのどの奥に流れて咳の原因になったり、中耳炎になることがあるので、放置せずに鼻をかんだり、鼻水吸引器を使うなどして、吸い取ってあげるようにしましょう。

### ○鼻水をかませる

### ○横向きに寝かせる

鼻水や鼻づまりがひどい時は、枕を重ねて頭を高くしたり、横向きで寝たりすると呼吸が楽になります。

### ○部屋の湿度を上げ、乾燥を防ぐ

乾燥は、鼻の粘膜を刺激する原因となります。部屋の湿度は50～60%に保ちます。加湿器だけでなく、お湯を沸かしたり、濡れタオルを室内に干したりすると効果的です。

◇クラシエ ◇エリエール

入園・入学・進級  
おめでとうございます。  
済ませておく予防接種を  
確認しておきましょう！



## 見学日

毎月第3土曜日(8月と祝日を除く)

🕒 10:00～12:00

4月18日 5月16日

6月20日 7月18日

**見学には予約が必要です。**  
**前日の17時30分までに**  
**こひつじにお電話ください。**

2026年4月より、予約のサービス名称が「あずかるこちゃん」から「テオテ」に変わります。なお、サービス内容やご利用方法に変更はなく、これまでと同じようにご利用いただけます。



利用案内

対象：東大阪市在住で保育園・幼稚園  
小学校に通う園児・児童

生後3か月頃～小学校3年生まで

基本保育時間 8:30～17:30(月～金)

延長時間 7:30～17:30(別途料金)

(当の間延長保育はありません)

予約：利用前日 9:00～当日 11:00

こひつじはネット予約です。

詳しくはホームページをご覧ください。

※利用する前日または当日に受診が必要です。(かかりつけ医可)

医療法人あおぞら会ふじもとクリニック

病児保育室こひつじ

TEL 06-6730-5828

こひつじホームページ→



東大阪市病児病後児保育事業認可施設

利用案内



## わいわい まつり

日時：2026年6月20日(土) 10:00～12:00

会場：病児保育室こひつじ 予約は不要です。

今回の製作は、ハッピーをつくります。

ハッピーを着てわいわい遊びましょう！

おかしのおみやげもありますよ♪

入退室自由です。遊びに来てね～！

※お車でのご来場はご遠慮ください。

