

こんな症状があったらやってみて！

～鼻づまい～

お子さんが「鼻がつまって息苦しそう」「寝ている時に鼻がつまってぐっすり眠られない」
そんな時、お家で出来るちょこっと情報！

お家でできること

加湿

お部屋が乾燥しないように加湿をしてあげるとよいでしょう

鼻そうじ

綿棒で鼻そうじをしてあげるのも良いかもしれません。
※鼻の中を傷つけないようにほどほどに…。

お風呂で

お風呂の湯気は鼻の粘膜を湿らせてくれるため、腫れがひいて、鼻づまりが軽くなります
※お風呂に入れない場合はホットタオルでお顔を拭き、鼻を温めてあげるだけでも楽になると思います。

《病後児保育利用の目安》

- ・ 医療機関を受診し、症状連絡票（※ホームページよりダウンロードできます。）を記入してもらう
- ・ 熱が落ち着いている
- ・ 食事、水分が摂れてる

※お困りのことがございましたら

病後児保育室にじにお問い合わせください。