

# とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和 3月号  
令和5年3月10日発行



朝夕まだ寒い日がありますが、昼間はポカポカと暖かい日差しが差し込む日が増えてきました。とおりゃんせご利用者様、またご家族の皆様、平素は格別のご高配を頂き、感謝申し上げます。3月は旧暦で「弥生」ともいいます。弥(いや)は「いよいよ、ますます」生(おい)は生い茂るを意味し、もともと草木が芽吹くことを弥生(いやおい)と言っていたのが転じたそうです。

皆様、この一年はいかがでしたか？4月から、また新しい出会いが待っている嬉しさを思いつつ、新鮮な気持ちで3月を過ごしたいと思います。

春先は、色々なアレルギー症状に見舞われる方も多いと思いますが、皆様どうぞお体には充分にお気をつけになり毎日をお過ごしください。



## 子どもの鼻づまり解消法



### 鼻のつけ根をあたためる



- \* 鼻づまりで苦しい時は、鼻のつけ根を温めるととおりが良くなり楽になります。お湯にひたしてしぼったタオルを、鼻に当ててあげるとタオルからの蒸気が鼻から入り楽になります。
- \* コップにお湯を入れ、湯気を鼻から吸わせても良いでしょう。(やけどをしないよう、注意が必要です)  
**お風呂に入っている時のような状態と同じです。**



### 室内を加湿する

- \* 空気が乾燥すると、粘膜も乾いて鼻づまりがおきやすくなります。湿度は50%~60%に保ちましょう。

### 鼻づまりがひどい時は、抱っこやおんぶ

- \* 寝ている姿勢より、体を起こした姿勢のほうが、鼻のとおりがよくなります。
- \* 寝かせる時は、子どもの上半身が少し斜めに持ち上がるように、布団の下に毛布やバスタオルをたたんで入れてあげましょう。

