

からだから 2月号

文教大学附属小学校 保健室 令和2年2月



鼻の正しいかみ方できていますか？



このところ、保健室には「咳が出て苦しいです」「鼻づまりでなかなか眠れません」という人の来室が多くなりました。特に、鼻をズルズルすすっている人はとても気になります。

鼻水の正体は、鼻の中にある粘膜というところから分泌されている「粘液」です。体の中に入ったばい菌や異物を体の外に出そうとする働きをしてくれています。

鼻水にはネバネバした状態のものと、サラサラした水のような状態のものなどがあり、体の中の状態によって鼻水もかわってきます。例えば、細菌などが鼻の中に入った場合には、細菌と戦う白血球や細菌の死骸などが含まれてくるので、ネバネバ度が強く、黄色や緑色の鼻水になります。花粉などのアレルギー反応の場合には、白血球に血液中の水分が混じるため、サラサラした水のような鼻水になります。

いずれにしても、鼻水をかまずに、たまったままになったり、たらしただままにしていると、口で呼吸する時間が多くなり、口やのどが乾燥して、のどをいためる原因にもなります。鼻をかむ時は、片方ずつ鼻をおさえて、左右順番に鼻水を出してください。鼻水が出ている時は、こまめに鼻をかんで鼻水を外に出してあげてください。

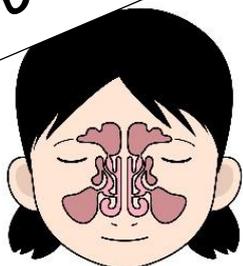
ポイント！！

片方ずつ鼻水を出す。
少しずつ出す。



両方一緒に鼻をかんだり、強くかみすぎたりすると、鼻水の中のウイルスや細菌によって作られて物質が鼻の奥に入り、副鼻腔炎や中耳炎になることがあります。優しく少しずつかむようにしましょう。鼻すすりはしないようにしましょう。

もしかして副鼻腔炎？



鼻の穴の中には「鼻腔」があり、その周りには「副鼻腔」と細い管でつながっています。風邪をひいて、鼻腔や副鼻腔に炎症が起ると、管がふさがって、副鼻腔にうみがたまることがあります。この状態を「副鼻腔炎」といいます。「鼻づまりがなかなか治らない」「粘り気のある鼻水が出る」「鼻水がのどに流れる」「頭が痛い・重い」「目の奥のあたりが痛い」「頬のあたりが痛い（むし歯の痛みかなと思うこともある）」「咳や痰が出る」「においがわかりにくい」という症状がある場合には、副鼻腔炎かもしれません。早めに耳鼻科へ行ってください。

新型ウイルス、予防の基本は手洗い！ 咳エチケット！

みなさんもご存じの通り、昨年12月以降、テレビや新聞では「新型コロナウイルス」に関連する肺炎の発生に関する話題が中心となっています。日本国内でも、新型コロナウイルス感染症の患者発生が複数確認されています。

マスクが売り切れてしまい、なかなか手に入らないということもあるようですが、予防の基本は、インフルエンザと同様に、咳エチケットや手洗いです。一人ひとりが、改めて予防のポイントを押さえて行動できるようにしましょう。

《手洗い》

流水とせっけんで手洗いをこまめにする。

特に外出した際、口や鼻、目などに触れる前に手洗いをする！



《咳エチケット》

咳やくしゃみをする場合には、口と鼻をティッシュ

や手で覆う。その後ティッシュは捨て、手は洗う。他の人に向かって咳やくしゃみをするのはマナー違反です。咳エチケットを心がけてください。



武漢市に滞在歴がある方や、新型コロナウイルス感染症の方と接触し、咳や発熱などの症状が出た場合には、あらかじめ病院に連絡したうえで、受診をするようにしてください。過剰に心配することなく、基本的な予防をしっかりと行っていきましょう。

(厚生労働省 HP、東京都感染症情報センターより)

「花粉が飛んでいます！！」

ここ最近、「目がかゆいです」と来室する人が少しずつ増えてきました。

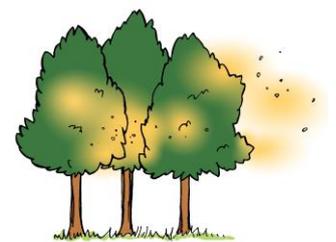
話を聞くと、「花粉症」で、すでに花粉が飛んでいるとのこと。それで、目がかゆくなったり、鼻水が出たりという症状があらわれているようです。

保健室に来た時には、すでに目をゴシゴシした状態で来ているので、目が真っ赤になってしまっています。花粉症の方たちにとって、これからとてもつらい季節ですね。

花粉症の症状が出始めの時は、まだ鼻の粘膜の炎症が進んでいない

ため、早めに治療をすることで花粉症の重症化を防ぐことができます。また、正常な免疫機能させるためには、十分な睡眠をとり、生活習慣を整えていくこともとても大切です。

学校で目がかゆくなってしまった場合には、絶対に目をゴシゴシしないようにしてください。目や目の周りの皮膚が傷つく原因になってしまいます。目薬などを処方されていて、学校内でも目薬などが必要な場合には、忘れずに持ってくるようにしてください。



早めに病院へ！！

