



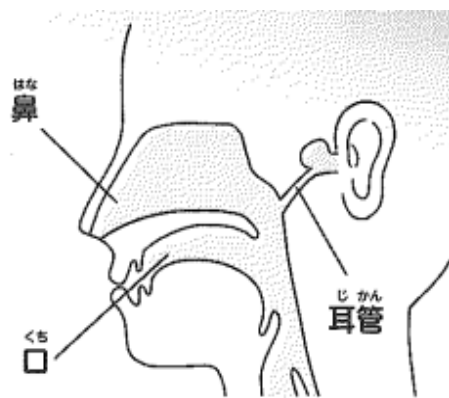
ひだまり



木江小学校 保健だより

令和5年8月4日（金）

8月7日は「鼻の日」です！



鼻のことを知って大切にしましょう！

☆ 鼻の役割は・・・

<呼吸をする>

空気を吸い込んだり、出したりすることで、体に必要な酸素を取り入れています。

<空気を調整する>

吸い込む空気の温度や湿度を調節して、体への負担を減らしています。また、鼻毛や粘液などで、細菌やウイルスを取り除き、きれいな空気になっています。

<においを感じる>

いいにおいは「安全かな」、よくないにおいは「危険かも」というように、においをかぎ分けることで、体を守っています。

<声の響きに関係する>

鼻がつまっている時に、声が変わるなど、声の響きに関係しています。

つながっています～鼻と耳

鼻のかみ方、知ってる？

○正しいかみ方



片方ずつ（片方の鼻をおさえて）、ゆっくり、こまめにかみます。

×よくないかみ方



両方いっぺんにかんだり、力まかせにかんではいけません。

鼻のけがや病気の時に診てもらうお医者さんは「耳鼻科」の先生です。それは、鼻と耳が「体の中でつながっているから」です。鼻と耳は、鼻の奥にある「耳管」という「管」でつながっています。かぜをひいた時に、中耳炎になったり、鼻を強くかみすぎた時に耳が痛くなったりするのは、そのためです。



鼻血が出たときは どうしたらいいの？

あわてないで、すわりましょう。少し下をむいて、おや指と人さし指で鼻のまん中をつまみましょう。これでしばらくすると鼻血がとまります。なかなかとまらない時は、鼻の上のほうをつめたいタオルで、冷やすといいです。



鼻の穴をほじらない



ときどき、鼻の穴をほじっている人がいます。鼻の穴の粘膜を傷つけ鼻血が出やすくなったり、指についている細菌やウイルスが入ったりすることもあります。

鼻毛を引っばって抜かない

無理やり引っ張って抜くことで、鼻の穴の粘膜を傷つけてしまうこともあります。

きつい、刺激のあるにおいをかぎ続けない

においは、かぎ続けるとそのにおいになれてしまうことがあるので、危険を感じにくくなります。



口呼吸よりも、鼻呼吸！

鼻には、体に入る空気の温度や湿度を調節し、ホコリやゴミを取り除く重要な機能があります。呼吸は、口よりも鼻からする習慣をつけたいですね。

鼻呼吸、できる？



いつもポカンと口があいて、口で呼吸をしていませんか？

保護者の方へ

連日、猛暑が続きますが、夏休みも残すところあと27日となりました。「歯」「視力」「耳鼻科」等で、治療が必要なお子さんは、保護者の方もご多用とは存じますが、夏休み中の受診をお願いいたします。
★熱中症警戒アラートが、発令されることが多いです。お家でもこまめな水分補給、十分な睡眠の確保等をして熱中症に。お気をつけください。