



かぜの  
季節

## 鼻のかみ方を身につけましょう

かぜのはやる季節となり、鼻水が頻繁に出ている子どもたちが見られます。子どもは鼻腔がせまいため、呼吸器である鼻が詰まってしまうと、中耳炎や副鼻腔炎につながることもあります。正しい鼻のかみ方を身につけさせましょう。

### 鼻のかみ方

#### 左の鼻からかんでみよう

- ① 右手で、右の鼻を押さえます。
- ② 口から息を吸って、口を閉じます。
- ③ 左の鼻の穴から、ゆっくり息を出して、少しずつかみます。

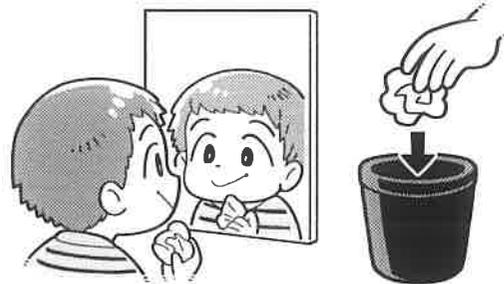
- ◆ 右の鼻も、同じようにしてかみます。
- ◆ 強くかまずに、片方ずつゆっくりかむことがポイントです。



#### 鼻をかんだ後は



鼻の下についた鼻水は、ティッシュペーパーで拭きます。



鼻をかんだ後は、鏡を見てきれいになっているかを確認させましょう。ティッシュペーパーは、鼻水のついた面が内側になるようにして、ごみ箱に捨てるように伝えましょう。



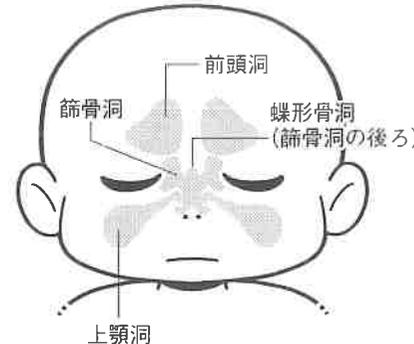
けんこうくまちゃん

## 鼻を強くかむと、なぜ悪いのでしょうか？



強く鼻をかむと、耳管を通じて、鼻から中耳へと空気が入り、耳が詰まったようになります。その時の耳の違和感は、たいていすぐに治りますが、鼻水には、細菌やウイルスなどが含まれていることが多く、耳管からそれらが入ると、急性中耳炎を起こす場合があります。

### 注意したい「急性副鼻腔炎」



頭の骨の前頭洞、篩骨洞、上顎洞、蝶形骨洞などの空洞を副鼻腔といい、そこに起こる炎症が副鼻腔炎です。また、発症から4週間以内の副鼻腔炎が急性となります。かぜをひいた後に、ねばねばした色のついた鼻水が出たり、鼻詰まりを起こしたりします。炎症が広がると膿がたまり、頭痛や目の周囲や頬に痛みが生じることがあります。

このような症状が見られた場合には、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

## 鼻に気になる症状がある時は受診しましょう

かぜをひいていないのに、いつも鼻水が出ていたり、鼻が詰まっていたりするようすが見られる時は、鼻の病気が疑われます。一度、耳鼻咽喉科を受診してみましょう。

#### こんなようすはありませんか？

- いつも鼻水が出ている、鼻が詰まっている
- 鼻が詰まっていて、よく耳を気にしている
- 鼻をよくこする、鼻の周りが荒れている

