



大田区立東蒲小学校
保健室
令和7年12月24日

いよいよ冬休み!! 長い2学期も明日で終わります。充実した学校生活を送ることができたでしょうか? 冬休みは、短いお休みになりますが、楽しいイベントがたくさんありそうですね。3学期、元気にまた会いましょう。

鼻のかみ方

寒くなった気温、風邪、インフルエンザ…鼻水がでている人を多く見かけます。鼻水がでていても、かまわずにそのままズルズルすすっていたり、鼻を左右同時にかんでいたり、鼻をかむことがきちんとできていない人をよく見かけます! みなさんは、きちんと一人で鼻をかめますか? ポケットティッシュは、持っていますか?

正しい鼻のかみ方

① ティッシュで片方の鼻を押さえる。

両方から一気に息を出さないで、片方を押さえて、片方ずつかみましょう。



② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ。

口を閉じゆっくり鼻から息を出し、ゆっくり少しずつかみ、最後までかみきります。



左右交互に、何度か繰り返す。

まちがった鼻のかみ方

① 両方の鼻を一緒にかむ ×

左右の鼻を一度にかむと、細菌やウイルスが含まれている鼻汁が鼻の奥に追い込まれ、副鼻腔炎(ちくのう)になることがあります。

② 力まかせにかむ ×

鼻の中が傷ついて鼻血がでたり、耳が痛くなったりすることがあります。

③ 中途半端にかむ ×

鼻汁が残ると、その中で細菌やウイルスが増えてしまいます。

④ 鼻をほじる ×

鼻くそを無理に指やティッシュでかきだすと、粘膜を傷つけて鼻血を出したり、傷から細菌が入って感染してしまうことがあります。

⑤ 鼻をすする ×

鼻汁をすすると、細菌やウイルスが含まれている鼻汁が鼻の奥に入ってしまったたり、耳にまで達して中耳炎の原因になったりすることもあります。

ポケットから手をだそう



ポケットに^て(手)をいれて ^{ある}歩かない!

?? なぜだろう ??

- 1 転びそうになっても、^{からだ}体のバランスがとれない。
- 2 転んだとき、^て手がとっさに出せず、^{かお}顔や^は歯をぶつける。
- 3 ^{しせい}姿勢が悪くなる。
- 4 ^{いんしやう}印象が悪い。

^{さむ}寒いときには、^て手ぶくろを、つけよう。

感染症に気をつけよう

感 染 症



注 意 報



【うつらない、うつさないための基本】を確認!!

てあら
手洗い



手のひら、爪、^{おやゆび}親指のまわり、^て手の甲、^{ゆび}指の間・^{あいだ}手首を、せっけんを使って、^あしっかり洗い流そう。

せきエチケット



せきやくしゃみをするときは、^{うで}腕やハンカチで^{ひまつ}飛沫をガード。

たいちやうかくにん
体調確認



^{はつねつ}発熱や^{はなみず}せき・^{しょうじやう}鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



風邪を引いたら ^{ねつ}熱が出るのはなぜ?



風邪のウィルスが^{からだ}体の中に入ってくると、^う脳が^{たいおん}体温をあげる指令を出し、^{ねつ}熱が出ます。ウィルスが悪さをしているというより、^{からだ}体の防衛反応として^{はつねつ}発熱しています。^{びやうげんきん}病原菌と戦う「^{めんえきさいぼう}免疫細胞」は^{おんど}温度が高い方が働きがいいので、^{はつねつ}発熱したほうがウィルスとの戦いが有利になるとも言われています。^{はつねつ}発熱したら^{やす}しっかり休んで、ウィルスと戦ってくれている体を応援しましょう。一方で、^{ねつ}熱が高すぎると^{たいりよく}体力をうばわれ、^{からだ}体が負けてしまうかもしれません。^{びやういん}病院を受診し、^{じゅしん}必要に応じて^お解熱剤を使うのも大切です。