



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です。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。

はな かた 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、かまま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、ゆっくり少しづつかむ。

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



左右交互に、何度も繰り返す。

⚠ 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、細菌やウィ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、その中に細菌やウィ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 鼻をする ✗

鼻汁をすると、細菌やウィルスが含まれている鼻汁が鼻の奥に入ってしまったり、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



ある
ポケットに手をいれて歩かない!

?? なぜだろう ??

- 1 転びそうになんでも、体のバランスがとれない。
- 2 転んだとき、手がとっさに出せず、顔や歯をぶつける。
- 3 姿勢が悪くなる。
- 4 印象が悪い。

さむ 寒いときには、手ぶくろを、つけよう。

感染症に気をつけよう



【うつらない、うつさないための基本】を確認!!

手洗い



手のひら、爪、親指のまわり、手の甲、指の間・手首を、せっけんを使って、しつかり洗い流そう。

せきエチケット



せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。

体調確認



発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



風邪を引いたら熱が出るのはなぜ?



風邪のウィルスが体の中に入ってくると、脳が体温をあげる指令を出し、熱が出ます。ウィルスが悪さをしているというより、体の防衛反応として発熱しています。病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高い方が働きがいいので、発熱したほうがウイルスとの戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。一方で、熱が高すぎると体力をうばわれ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。