

おうちのひとといっしょによんでね!

夏休み中も早起しよう!

ほけんだより

2023(令和5).7.20(木)
沼間小学校保健室



明日から夏休みが始まります。マスクや行動制限のない夏休み、たくさん楽しんでほしいと思います。でも、体調を崩してしまっては台無しです。夏休み中も規則正しい生活を心がけて、9月には元気いっぱいみなさんに会えることを願っています。

夏休み、スマホの使い方に注意しましょう!



スマホ依存チェック!

がついたら
要注意!!



SNSの落とし穴にも注意して!



はな たい せつ
鼻を大切に… 8月7日は「鼻の日」



わたしたちの大切なからだの一部分である鼻。大切だからこそ、ふだんの生活の中で、みなさんに「これは直してほしい…」とすることがあります。心あたりはありませんか？

✖ 両方いちどにかんだり、いきおいをつけて力いっぱいかんだりすると、鼻をいためてしまいます。

鼻のかみ方

○ 口から空気を吸って、片方の小鼻（鼻のふくらんでいるところ）をおさえて穴をふさいでから、もう片方をゆっくりとこきざみにかみます。



鼻と耳はつながっている
ので、鼻のかみ方を間違
えると、耳の中も痛めてし
まいます。鼻は片方ずつ、
ゆっくりとかみましよう。

鼻血の止め方



✖ 上を向いたり、首の後ろをたたくのはダメ。また、のどに血が流れこんでも、飲み込まないようにしてくださいね。

○ 顔をうつむきぎみにしてすわり、小鼻を強めに5～10分くらいつまみます。そのまま血が止まるのを待ちましよう。

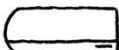
鼻血の出る回数が多い、
いつも大量の鼻血が出る、
なかなか鼻血が止まらな
いという人は、一度耳鼻科
を受診してみましよう。



夏に頻発!

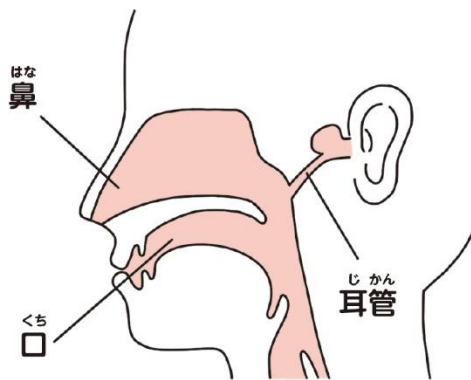
お腹のトラブル

この時期は、暑さで体が弱っていることに加え、水分や冷たいもののとりすぎ、冷房の使いすぎなどによって腸の機能に障害が起き、腹痛を伴う軟便や下痢が起こることがあります。お腹を中心にあたためて腸を休ませましよう。ただし、「下痢が続く」「腹痛が激しい」「吐き気や嘔吐、発熱を伴う」などの症状がみられる場合は感染症（食中毒など）も疑われます。念のため、早めに医療機関で受診するようにしてください。



つながっています! 鼻と耳

鼻のケガや病気のときに通うお医者さんは「耳鼻科」です。ではなぜ、鼻と耳を同じ先生にみてもらえるのでしょうか？ それは、鼻と耳が『からだ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“くだ”でつながっています。かぜをひいたときに中耳炎になったり（細菌やウイルスが鼻から入り、耳へ）、鼻を強くかみすぎたときに耳が痛くなったりするのはそのためです。

においをかいだり、こきゅうをしたり…重要な役割をもっている鼻。その鼻を大切にすれば、やはり重要な耳を大切にすることにもつながる、ということなのです。

におい
こきゅう



夏休みは治療のチャンス

健康診断で見つかった異常は、この機会にしっかり治してしまいましよう。

