

3月は、卒業や進級で慣れ親しんだ先生や友だちと離れるさみしさや不安でいっぱいだと思います。4月、笑顔でスタートできるように春休みは心も体もリフレッシュしましょう。

自分の1年間の生活をふり返ろう!

つぎの7つの四角で、あなたができたことには○印、できなかったことには×印をつけましょう。○印はいくつつくかな?

スタート

はやねはやお **早寝早起きをした**

あいさつをした

あさ **朝ごはんを食べた**

うんどう きゆう **運動や休けいなどで、たの楽しい時間をすごした**

わる おも **悪いと思ったらちゃんとあやまれた**

まいしよくこ わす **毎食後、忘れずには歯みがきをした**

テレビやゲームは **時間を決めてした**

○はいくつついたかな?
よくがんばっていたね!

ほぼ○だったよ!

ほんと〜?

- 診断**
- 7個：心も体もけんこうにすこせましたね。
 - 4~6個：ゆだんしないじこで×印のところを○印にできるようにしましょう。
 - 0~3個：あと少しがんばりましょう。

春休みのうちに
やっておこう

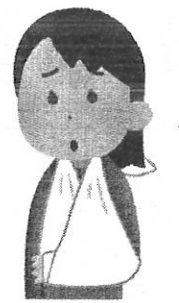
- ✓ **気になるところの治療**
- ✓ **身の回りの整理**
- ✓ **靴や服のサイズの確認**
- ✓ **借りたものを返す**
- ✓ **新年度の準備**

おうちのかたへ * * * * *

～スポーツ振興センターの申請、忘れていませんか?～

学校や登下校中にけがをして病院を受診した場合、スポーツ振興センターから医療費が給付されるのはご存じかと思います。※入学時とけがをした時にお知らせを渡しています。

申請するかしないかはご家庭のお考え次第ですが、2年で時効になります。申請する場合は早めにご提出ください。よろしくお願いたします。



花粉症やかぜで、鼻をかむ人が増えています。

鼻が真っ赤になって肌荒れしたり、耳が痛くなったり……

正しい鼻のかみ方を覚えよう

指導 千葉県こども病院 耳鼻咽喉科 部長 有本 友季子 先生

鼻水は、鼻から入ったウイルスや細菌、アレルギーを起こす原因となる花粉やほこりを吸着するので、鼻をかむことで、それらを体の外に出すことができます。しかし、まちがった鼻のかみ方をしていると、鼻を傷つけたり、病気になったりすることもあります。正しい鼻のかみ方を覚えましょう。

鼻のかみ方



①ティッシュで片側の鼻の穴をふさぎ、口から息を吸いこむ



②口を閉じ、ゆっくりと鼻から小刻みに息を出して、鼻をかむ



③①と反対側の鼻の穴をふさぎ、再び②を行う

両方の鼻をかみ終わったら、ティッシュで鼻水をきちんとぬぐって、ごみ箱に捨て、手を石けんで洗いましょう。

鼻をかむときにやってはいけないこと

鼻をかむときに、強くかんだり、両方の鼻をまとめてかんだりすると、鼻の中が傷ついて、鼻血が出たり、耳に痛みが出たりすることがあります。

鼻をかむときは、片側ずつ、ゆっくりと小刻みに息を出してかみましよう。

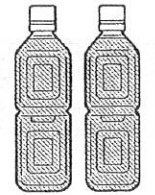


鼻水が1日に出る量は？

鼻水は鼻の中で1日に約1Lつくられます。つくられた鼻水で、鼻の中に入ったウイルスや細菌、花粉やほこりを吸着します。また、鼻に入った空気を体内の温度やしつ度に近くなるように調節します。そのため、冷たい空気を吸いこんだときに、鼻水が多く出ます。



鼻水が1日に
つくられる量=約1L



ペット
ボトル
(500mL)
2本分

「鼻すすり」はやめよう

鼻水は、鼻から入ったウイルスや細菌、花粉やほこりなどの異物をふくんでいます。そのため、鼻をすすると、鼻水がおくに入り、異物も鼻のおくに入ってしまい、耳にも入って中耳炎の原因になることもあります。鼻水が出そうなときは、鼻水をすすらずにきちんとティッシュで鼻をかみましょう。



鼻が「つまった」ときは

鼻の中には、「鼻くう」と呼ばれる広い空間があり、その中を空気や鼻水が通ります。鼻くうには「鼻こうかい」と呼ばれるひだがあり、細菌やウイルス、アレルギーなどで炎症を起こしてはれてふくらむと、鼻くうがせまくなって空気や鼻水が通りづらくなり、鼻呼吸がしづらくなります。これが「鼻づまり」です。鼻などの病気のときに鼻づまりを起こしますが、鼻はいつも片側ずつ左右交代で、少しつまるようになっているので、正常な場合も多いです。鼻づまりのときも、無理に強く鼻をかまずに、鼻の片側ずつ、ゆっくりと小刻みにかむことが大切です。

