



保健だより 3月号

令和3年 3月8日

前高特 保健室

いよいよ今年度も残りわずかとなりました。みなさんはどんな1年でしたか？不要不急の外出を控えたり、感染症対策を行ったりするのは大変でしたね。まだこれらの生活は続きますが、うれしいこと・楽しいこと・良かったことを考えながら笑顔で過ごせたらいいですね。

《コロナ禍の花粉症対策》

～スギ・ヒノキ花粉症は4月下旬まで続きます～

今の時期、咳やくしゃみ、鼻水、微熱があると花粉症の症状なのか、かぜや新型コロナウイルス感染症の症状なのか迷ってしまう人がいるかもしれません。

★こんな症状は花粉症ではないかもしれません

- ①熱が高い。
- ②咳がひどい。
- ③ひどくだるい。
- ④鼻水に色（黄色っぽい）がついている。粘り気がある。

花粉症の主な症状



★注意すること

鼻をかむために顔を触ったり、目がかゆくてこすったりすると、手に付着したウイルスが体内に入るリスクが高まります。



顔をさわると
気をつけよう

無意識のうちに
顔をさわって
いますよ！



※手についたウイルスが口や鼻、目から体に入って感染します。

★花粉症対策の基本

- ①常日頃からかぜをひかないように注意しましょう。
(手洗い・うがい・マスク着用・十分な睡眠の確保・バランス良い食事)
- ②とにかく花粉を避けましょう。
(室内に入るときは頭や洋服についた花粉を払い落とす。
こまめに手洗い・うがい・洗顔や洗眼をして花粉を洗い流す！)
- ③必要に応じて耳鼻科や眼科受診をし、医師の指示どおりに内服や点鼻・点眼を行う。



《鼻で呼吸しましょう》 ~人間は本来「鼻呼吸」をする動物です~

みなさんは、知らず知らずのうちに口がポカ〜ンと開いていたり、口呼吸をしたりしている時がありませんか？特に鼻がつまっているときは口で呼吸してしまい、さらにのどが乾燥して痛くなり・・・という悪循環を招いてしまうことがあります。

私たちは今、ずっとマスク着用を強いられているため、より一層口呼吸しやすい環境下にいます。

1月号の保健だよりでもお知らせしたとおり、口で呼吸する習慣がある人は、鼻で呼吸している人と比べ、歯周病やむし歯だけでなく、インフルエンザやかぜにもかかりやすいと言われています。

口ではなく、鼻で呼吸を！

【口呼吸】
くちこぎゅう
 かわいた冷たい空気やウイルスなどが、そのまま口から体の中へすいこまれます。



【鼻呼吸】
はなこぎゅう
 鼻の中であたたかくしめった空気になり、ほこりやウイルスなども取りのぞかれます。



鼻づまりを少し楽にする方法

鼻がつまると、頭が痛くなったり、ぼーっとして集中できなったり…。
 つらい鼻づまりを楽にするポイントは、「温める・湿らせる」です。

温める

お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼってから鼻全体を包み込むようにあてましょう。鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが少し改善されます。

湿らせる

鼻の通りを良くするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、乾燥させないことが大切。加湿器がない時は近くに濡れタオルを置くなど、工夫しましょう。

鼻がつまった状態が長く続く場合は、病院で診てもらいましょう

《口呼吸の怖さ》

口呼吸がもたらす最大の問題は、口やのど・鼻に影響を及ぼして免疫異常を引き起こすことです。さらに顔や体のゆがみまでも引き起こしてしまいます。

口呼吸の問題を知ることはみなさんの健康にとってとても大切な事です。人間本来の鼻呼吸で免疫力をアップしましょう！以前にもご紹介した、口のまわりや舌の筋肉をきたえて鼻呼吸をうながす「あいうべ体操」もぜひ参考にしてみてください。

マスク着用の生活はまだまだ続きます！！



