



保健だより - 8月号 -

土浦第一高等学校 定時制保健室

鼻を大切に… 8月7日は「鼻の日」

大切な身体の一部である鼻。大切だからこそ普段の生活の中で皆さんに「これは直してほしい…」と思うことがあります。心あたりはありませんか？



鼻のかみ方

る



✖ 両方一度にかんだり、勢いをつけて力いっぱいかんだりすると鼻をいためることがあります。

○ 口から空気を吸って、片方の小鼻（鼻がふくらんでいるところ）をおさえて穴をふさいでから、もう一方をゆっくりこきざみにかみます。

鼻血の止め方



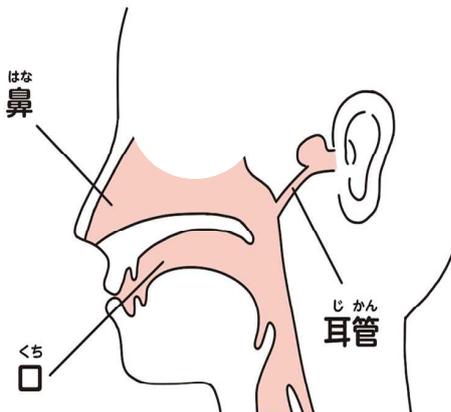
✖ 上を向いたり、首の後ろをたたくのはダメ。また、のどに血が流れこんでものみこまないようにしてくださいね。

○ 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ょう

つながっています！



鼻のケガや病気のと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。



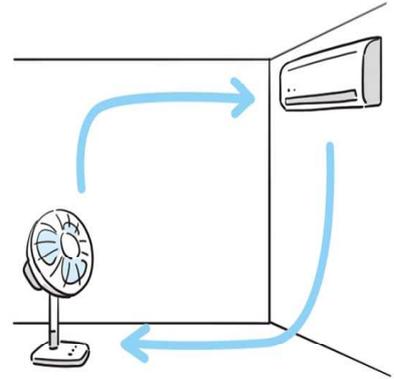
鼻と耳は、鼻の奥にある「耳管」という“くだ”でつながっています。かぜをひいたときに中耳炎になったり（細菌やウイルスが鼻から入り、耳へ）、鼻を強くかみすぎたときに耳が痛くなったりするのはそのためです。

臭いをかいたり、呼吸をしたり…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。

エアコン+扇風機・送風機 の循環で涼しく

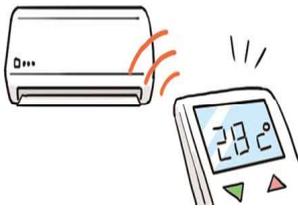
真夏の厳しい暑さのなかでは、熱中症予防のために適度な冷房の使用も必要になります。でも、なるべくなら電力を抑えて、なおかつ涼しくしたいですね。そこで、こんな方法を試してみたらどうでしょうか。

エアコンから出る涼しい（冷たい）空気、。部屋の中の暑い（暖かい）空気に対して、下にたまっていきます。それを扇風機や送風機（サーキュレーター）で上向きに送るようすることで、部屋の空気の「循環」ができ、全体に効率よく温度を下げるができるのです。



また、空気の流れを作ること自体、風が発生するということになるので、涼しく感じられるようになります。

使い方や機種などにもよりますが、一般的にはエアコンと扇風機を比較すると消費電力にかなり差があるため、エアコンの設定温度を少し高めにして扇風機・送風機を使えば節約になると考えられます。賢く使って猛暑をのりきりましょう。



夏のお腹のトラブル ～ 軟便・下痢 ～

私たちの便は「からだからのおたより」などと呼ばれるように、その様子から体調や病気の有無などがわかるバロメーターとしての役割があります。

よい状態の便は茶色っぽいバナナのような形状で、すっきりと排出されます。しかし、腸の機能障害が起こると、軟便や下痢になってしまうことがあります。

とくにこの時期は、暑さでからだ弱っていることに加えて、水分や冷たいものの取り過ぎ・冷房のつかいすぎなどによって、腹痛を伴う軟便や下痢が起こります。お腹を中心にあたためたり、油もの、辛いものを避けたりして胃腸を休ませましょう。



ただし、

- 下痢がなんども続く
- 激しい腹痛がある
- 吐きけ・嘔吐・発熱をともなう

これらの症状が見られる場合は、感染症や食中毒なども疑われます。念のため、早めに病院で診察を受けましょう。