

## 正しいうがいと鼻のかみ方

### かぜの予防には「うがい」が効果的

かぜの80%はウイルスが原因と言われています。ウイルスがのどや口の粘膜内に深く入り込んでしまう前に、うがいで洗い流すことはとても有効な予防法です。



#### うがいのコツ

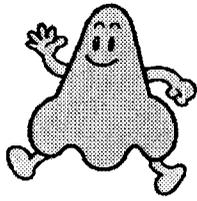
まず、せっけんで手をきれいに洗ってください。次に水道水を20～30ml（約大さじ2杯）を口に含みます。口の中やのどには食べ物の残りカスや細菌などが付着していますので、ひと口目は少し強めにうがいをして口やのどの汚れを洗い流すようにします。ただし、歯を抜いた後など出血のあるような場合には激しいうがいは避けてください。口の中の炎症でも、のどの炎症でも、うがいはなるべく回数を多く行うのが理想的です。

#### のどの炎症には

のどの奥まで行き渡るように、天井が見える程度に上を向いて、できる限り長時間「ガラガラうがい」を続け、吐き出します。外から帰った時や、起床時と就寝前には必ずうがいするようにしましょう。

#### 口の中の炎症には

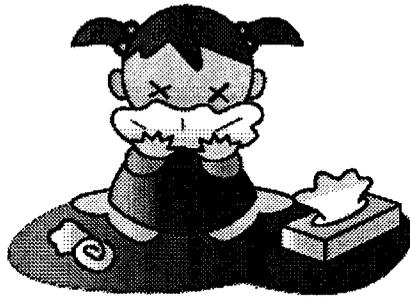
頬を左右交互にふくまらせて、うがいしている液を移動させ、歯の間や歯ぐきの汚れまで洗い流す要領で、できる限り長時間「クチュクチュうがい」を続け、吐き出します。少なくとも、毎食後と就寝前には必ずうがいするようにしましょう。

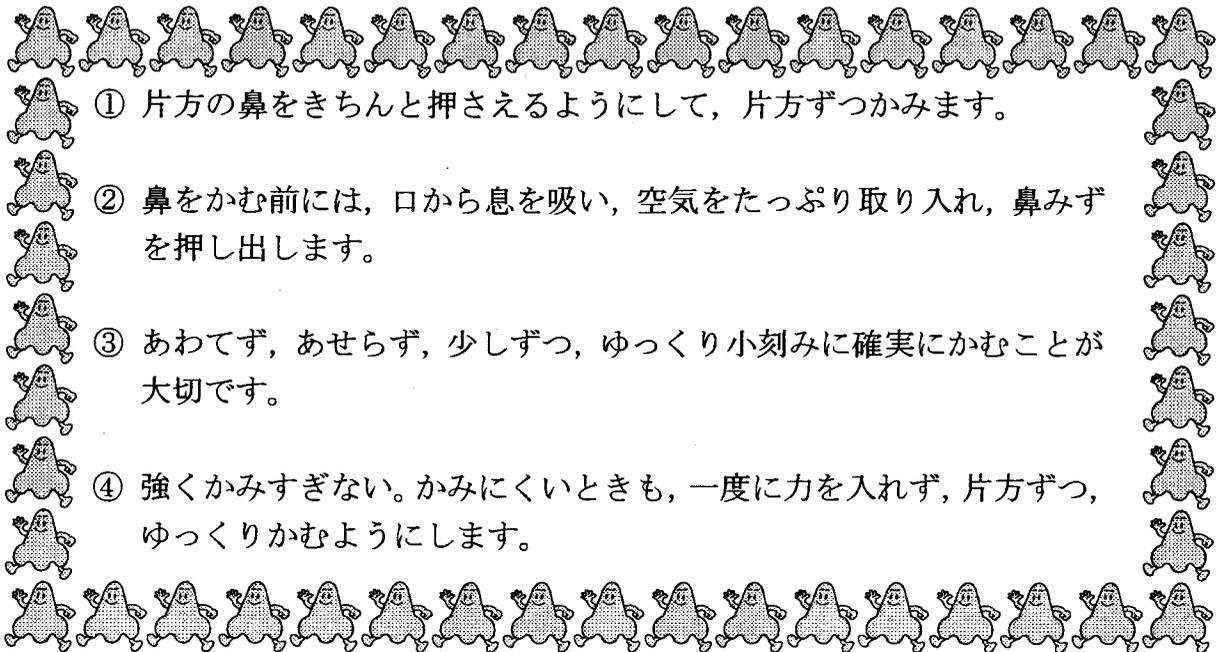


# 正しい鼻のかみ方の必要性

私たちの鼻に花粉やホコリなどが入り込んだ時、これらの異物を身体の外に流し出そうとして鼻みずが出ます。また、ウイルスや細菌などの病原菌に感染すると、膿の混じったどろっとした鼻みずになります。だから鼻みずは、すすって押し戻すのではなく、鼻をかんでできるだけ出してやる方が良いのです。その時は、正しい鼻のかみ方を心がけることが大切です。間違った鼻のかみ方をすると鼻血が出たり、耳が痛くなったり、特に、小さな子どもの場合、中途半端にかむと残った鼻みずのなかで細菌が増え、気管支炎や肺炎につながることもあります。それでなくても、むずむず、じゅるじゅる、鼻みずの症状はうっとうしいものです。正しい鼻のかみ方で、上手に鼻みずを出してあげましょう。

## 正しい鼻のかみ方（鼻にやさしい方法）



- 
- ① 片方の鼻をきちんと押さえるようにして、片方ずつかみます。
  - ② 鼻をかむ前には、口から息を吸い、空気をたっぷり取り入れ、鼻みずを押し出します。
  - ③ あわてず、あせらず、少しずつ、ゆっくり小刻みに確実にかむことが大切です。
  - ④ 強くかみすぎない。かみにくいときも、一度に力を入れず、片方ずつ、ゆっくりかむようにします。

ほけんだよりは、呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>