ほけんだより8月

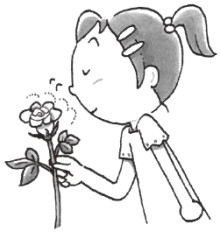
松橋支援学校　保健室
令和元年（２０１９年）８月２８日

みなさん、夏休みは楽しく過ごせましたか？　今日から２学期が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。リズムが崩れてしまった人は、規則正しい生活をしてリズムを取り戻しましょう。

【鼻の役割】

８月７日は、８７の語呂合わせで「鼻の日」です。

・においを感じる



・すいこんだ空気が肺に入らないように、ごみやほこりをとりのぞく

・すいこんだ空気にしめり気をあたえ、体の中のやわらかい皮膚（粘膜）をまもる

【子どもに多い鼻の病気・けが】

【鼻炎】

かぜやアレルギーが原因。急性のときに治さないと慢性になります。

【副鼻腔炎】

鼻炎がこじれて青っぱなが出るようになると副鼻腔炎。急性で治療しないと慢性に。

【アデノイド】

鼻の奥の突き当たりの部分がはれ、鼻づまりがおきます。

【鼻血】

鼻の粘膜はうすく、しかも血管が多く通っているので、少しの傷で血がたくさんでます。

【鼻血の手当】

鼻血が出たら、まず小鼻を強くおさえ、下を向きます。鼻のつけ根や首のまわりを冷やすと早く止まります。

上をむくと、鼻血がのどに流れて気持ち悪くなります。