



暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28°Cを目安にしましょう。

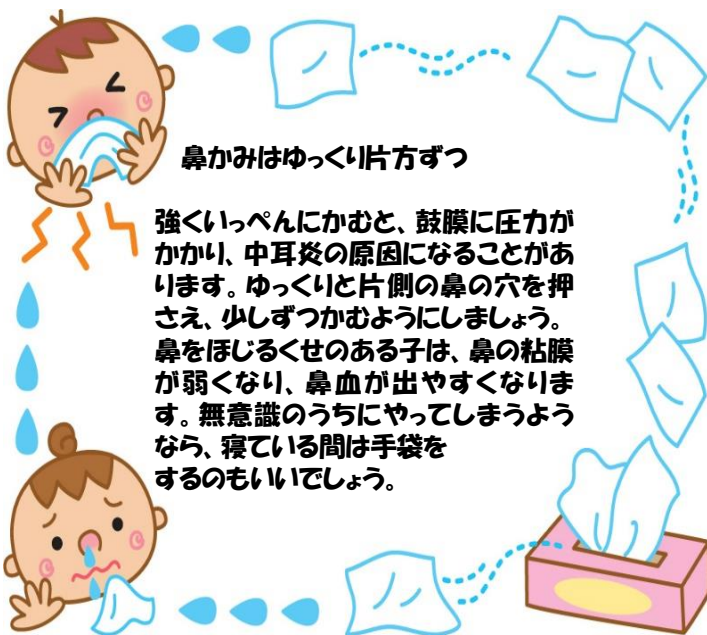
※水分補給はとても大切ですが、暑いからと冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると胃腸が弱り、逆に熱中症のリスクが上がったり、体調を崩してしまう場合があるので注意しましょう。

鼻をたいせつに

鼻の主な役割は

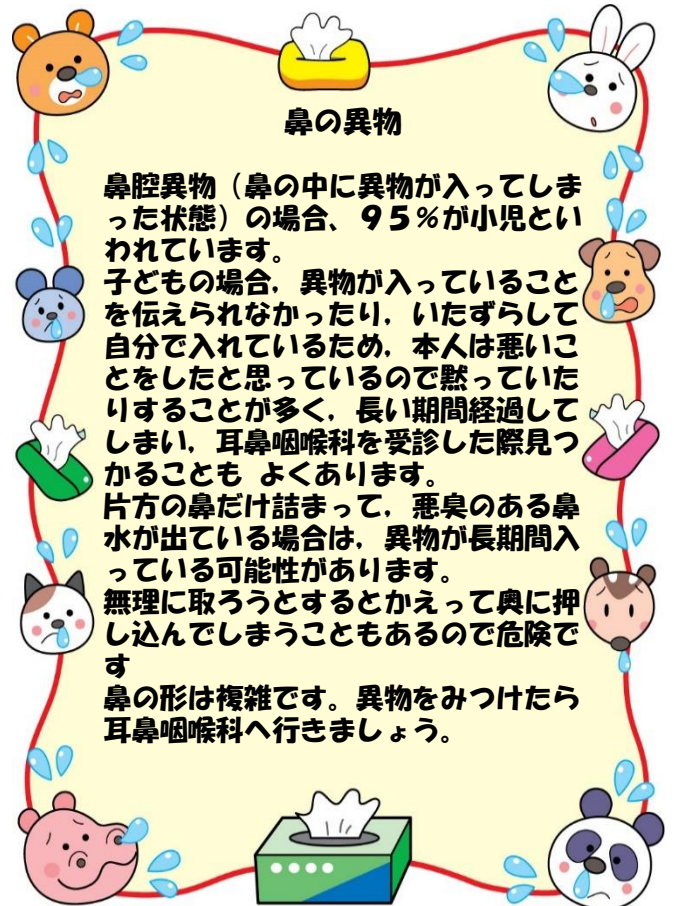
- ・呼吸の時の空気の通り道としての働き
- ・吸い込んだ空気の加温・加湿、細菌や有害物質などに対する防御
- ・においを感じる感覚器
- ・発声の際におとを響かせる共鳴器などがあります。

8月7日は「鼻の日」



鼻かみはゆっくり片方ずつ

強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることがあります。ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえ、少しずつかむようにしましょう。鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識のうちにやってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。



鼻の異物

鼻腔異物（鼻の中に異物が入ってしまった状態）の場合、95%が小児といわれています。子どもの場合、異物が入っていることを伝えられなかったり、いたずらして自分で入れているため、本人は悪いことをしたと思っているので黙っていたりすることが多く、長い期間経過してしまい、耳鼻咽喉科を受診した際見つかることもよくあります。片方の鼻だけ詰まって、悪臭のある鼻水が出ている場合は、異物が長期間入っている可能性があります。無理に取ろうとするとかえって奥に押し込んでしまうこともあるので危険です。鼻の形は複雑です。異物をみつけたら耳鼻咽喉科へ行きましょう。