

ほけんだより 3月号

社会福祉法人慈愛会 令和5年3月 発行

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。今年度も検温等、感染症対策にご協力いただきありがとうございました。病气やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

毎年3月3日を、耳の日といいます

耳の大切さや、耳の病気にならない方法、治し方などについて知ろう！という日です。

<大切な耳を守るポイント>

中耳炎の予防

- * 鼻水はすすらない
- * 鼻をかむ時は片方ずつ静かにかむ

外耳炎の予防

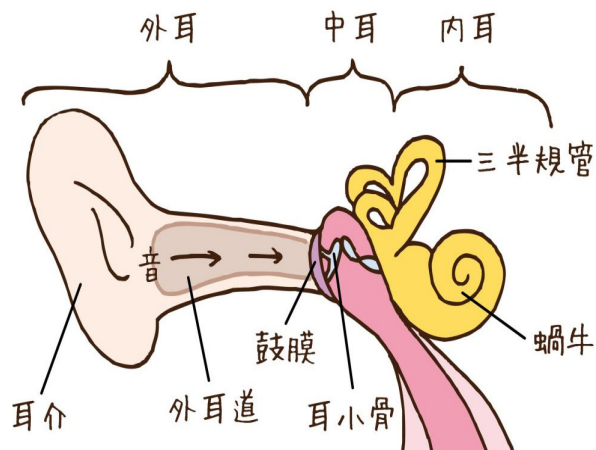
- * 耳掃除は綿棒で耳の入り口を拭き取る程度でOK

聞こえを守る

- * 耳の近くで大きな声や音を出さない

外傷から守る

- * 耳を叩いたり、強く引っ張ったりしない



寝るときに咳が出るのはなぜ？

咳(せき)は、空気の通り道である気道に侵入した異物を追い出すために起こるからだの防衛反応です。

咳をしているお子さんが寝る前に咳こんでしまいなかなか寝付けないという経験はありませんか？これは、夜になると体をリラックスさせたり休息させたりするために副交感神経が働き、この働きのために気管や気道が狭くなります。その結果、気管や気道が過敏になるので咳がひどくなると言われています。他にも、仰向けに寝る人が多いと思いますが、仰向けに寝ると鼻水がのどに流れ込みやすくなります。のどに流れ込んだ鼻水が刺激をして咳が出ます。

鼻が詰まって口を開いて寝てしまい、乾燥することも原因の一つです。

咳の症状を鎮めるには？

加湿が効果的です。その他、横向きになることで副交感神経の働きで狭くなった気管などが広がりやすくなるので、咳止めの効果が期待できると言われています。子どもは強く咳きこんでしまうと吐いてしまうことがあるので、咳のある時は消化の良いものを食べさせてあげましょう。

咳エチケットも心がけましょう。

快適に過ごせる湿度は何%？

室内で快適に過ごせる湿度は40~60%と言われています。湿度が40%以下だと肌やのどの乾燥、ドライアイなどの原因となります。また風邪やインフルエンザなどのウイルスは湿度が40%以下の環境で活発化と言われています。

