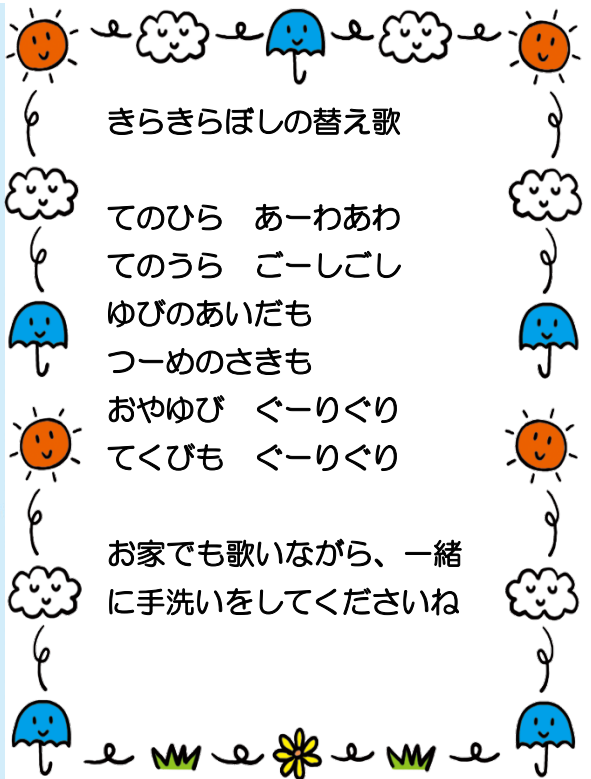




ほけんだより 2月

2020年 2月
未広認定こども園
保健室 東田

新型コロナウイルス・インフルエンザが猛威をふるっておりますが、情報にまどわされないように、いつも通りの予防を心掛けてください。
一番はやはり手洗いと回数です。家にアルコールやマスクがなくても石鹸で十分です。手洗いのついでに、洗顔をすると、尚良いです。



今日からできる花粉対策

今年の花粉は例年とは違い、PM2.5 と結合してから大気中で水分を含み、膨張し破裂します。花粉はより一層細くなり気管支まで容易に吸い込まれます。お家でできるケアを紹介します。

マスクを正しくつける

花粉対策用マスクをつけることで花粉の侵入を 70~80%以上カットすることができるといわれています。ただし、マスクと顔の間に隙間があると効果が弱まるため、顔に合ったサイズのマスクを正しくつけましょう。

マスクがない場合でも顔をしっかり保湿し、鼻の穴の粘膜にワセリンを塗るなどして体内へ入らないようにしましょう。

衣類への花粉の付着を防ぐ

柔軟剤で付着予防

花粉は静電気によって引き寄せられるため、洗濯する際は柔軟剤を使用して静電気を防止しましょう。

花粉が付着しにくい素材

コートなどのアウターは、綿やポリエステルなどの化学繊維で表面がツルツルしている素材がおすすめです。

室内の花粉対策

窓は 10cm だけ開ける

窓を 10cm 開けるだけでも十分に室内の空気を入れ替えることができます。また、網戸とレースのカーテンで花粉の侵入を 50%カットできるといわれています。

トイレマットに注意

トイレで衣類を上げ下げするたびに、衣類に付着した花粉が落ちるため、トイレマットには花粉がたまりやすいです。トイレマットはこまめに洗濯しましょう。

つらい目・鼻の症状を緩和させる方法

目をタオルで冷やす

目のかゆみが強いときは、冷たいタオルをしばらくまぶたの上に置いておくと、かゆみが緩和します。目薬をさす際は、アレルギー専用目薬を使用しましょう。

のど・鼻を保湿する

のど・鼻の粘膜が乾燥すると炎症が起こりやすくなります。マスクや加湿器などで、のど・鼻の保湿を心がけましょう。濡れマスクやのど飴も効果的です。

ツボをおす

小鼻の上のくぼみにある「鼻通（びつう）」というツボを、指で上下に 50~60 回こすると鼻の通りがよくなり、スッキリします。