



●8月7日は鼻の日です

鼻の役割

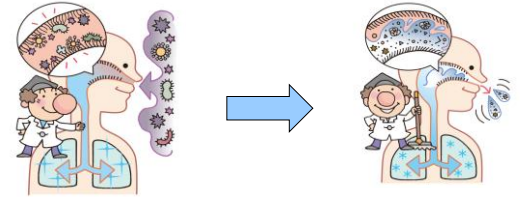
- ☆呼吸をする
- ☆鼻から入る空気の温度や湿度を調整する



☆においをかぐ



☆体内にほこりなど異物をいれない



◇鼻の穴をほじほじ・・・はやめましょう

鼻くそがたまって気になる時、鼻の穴を指でほじっていませんか？人の鼻の穴は粘膜という薄い膜で覆われています。粘膜には小さい血管がたくさん通っているので、指でほじると粘膜が傷つき、鼻血が出てしまうことがあります。

また、手には雑菌やウイルスがたくさんついています。指でほじるのは雑菌やウイルスを粘膜にこすりつけるようなもの。粘膜から体の中に入り込み、風邪などをひきやすくなります。

◇鼻くそを取りたい時は・・・

粘膜が水分を含んでやわらかくなるお風呂上りに、やさしく鼻をかみましょう。



●ご存知ですか？目も日焼けします！

日焼けは皮膚だけがするものではありません。目が大量の日光(紫外線)を浴びると、目の角膜や水晶体にダメージを与え、目の痛みやドライアイなどの症状が出ます。海や山に出かけた後、目が充血すると「海水やホコリの刺激で赤くなったのだろう」と思いがちですが、実は目の日焼けの場合が多いそうです。ダメージが続くと将来、白内障などの目の病気の原因にもなります。



目の日焼け対策

- ◇帽子や日傘を使用する
- ◇サングラスやUVカット効果のあるメガネやコンタクトレンズをする

目に入る紫外線を減らして、大切な目を守りましょう。

●ご存知ですか？かみなりしやがみ！

8月は雷が最も発生しやすい時期です。雷は基本的に建物などの高いものに落ちますが、開けた場所(グラウンド、海岸、キャンプ場など)では人にめがけて落ちることもあります。

屋外にいるときに雷が近づいてきたら、すぐに建物や車の中などへ避難して身を守る行動をとりましょう。

周囲に避難できる場所がないときは最後の手段**"雷しやがみ"**で身を守りましょう。



気象庁の雷予報『雷ナウキャスト』

雷の発生状況を地図上で確認できます。1時間後まで予測し、10分ごとに更新されます。

上手に活用すれば、急な大雨や雷から身を守ることができそうですね。

7月の感染症状況

手足口病 6名

全国的にも流行が見られます。手洗い、換気、必要に応じてマスク着用するなど、対策に努めましょう。また、休養、栄養をたっぷりとって、暑さにもウイルスにも負けず夏を乗り切りましょう。治ってもウイルスが便に残っている場合があります。排便を交換するときは、気を付けましょう。

