

立春も過ぎ、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日は続いており、インフルエンザなどが流行する恐れもあります。引き続き感染症対策をしながら、自分の体をいたわりましょう。

だれでも薬を飲むことはあると思いますが…飲むときは気を付けて！

### よくあるか

# かんちがい

「風邪薬を飲めば早く治る」……×

風邪薬は「症状を和らげるもの」です。風邪を治すのは「元気になろうとする力」なので、ゆっくり休んで力をたくわえましょう。

「お茶で飲んでもいい」……×

風邪薬にはカフェインが含まれるものもあります。多くのお茶にも含まれるので、とりすぎて頭痛などが起こる恐れがあります。水かぬるま湯で飲みましょう。



## 花粉症の季節がやってきました

### もうはじまっている?! 花ふん症

花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。



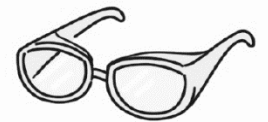
●マスク

鼻・のどから入る花ふんをガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。



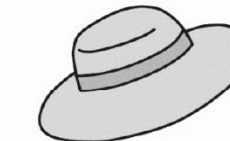
●メガネ/ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けでもよいかもしれません。



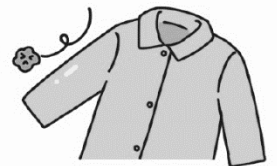
●ぼうし

頭（かみの毛）には花ふんがつきやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。



●コート

ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花ふんをよくはらってから中に入りましょう。



## おほえておこす 正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

### 鼻をかむときは

- ① ティッシュで片方の鼻を押さえる
  - ② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ
- 左右交互に ← 何度か繰り返す

