

正しい鼻のかみ方

正しく鼻をかめると鼻呼吸がしやすくなり、鼻すすりも防げます。
その結果鼻の症状が良くなるばかりではなく、耳の病気も予防できるのです。
正しい鼻のかみ方で上手に鼻水を出しましょう。

1.片方ずつ鼻をかみます。

両方から一気に息をださないで、片方を押さえて片方ずつかみましよう。



3.ゆっくり、少しずつ、優しくかみます。

激しく鼻をかむと耳の中の圧力が高くなって鼓膜が痛くなってしまいます。



2.口から吸ってゆっくり鼻をかみます。

口から息を吸って、口を閉じゆっくり鼻から息を出します。



4.最後まで鼻をかみ切ります。



間違った鼻のかみ方は危険です



1.両方の鼻を一緒にかむ

左右の鼻を一度にかむと、細菌やウイルスが含まれている鼻汁が鼻の奥に追い込まれ、副鼻腔炎（ちくのう）になることがあります。

2.力まかせにかむ

鼻の中が傷ついて鼻血が出たり、耳が痛くなることがあります。

3.中途半端にかむ

鼻汁が残ると、その中で細菌やウイルスが増えてしまいます。

4.鼻をほる

鼻くそを無理に指やティッシュでかきだすと、粘膜を傷つけて鼻血をだしたり、傷から細菌が入って感染してしまうことがあります。

5.鼻をすする

鼻汁をすすると、細菌やウイルスが含まれている鼻汁が鼻の奥に入ってしまったたり、耳にまで達して中耳炎の原因になることもあります。

★症状が急に変わることもあります。疑問な点や困った事がありましたら、なるべく早目におたずねください。

おだいじになさってください。

