

かぜの季節
本番前に

知っておきたい鼻のケア

指導 笠井耳鼻咽喉科クリニック 自由が丘診療室 院長 笠井 創 先生

真夏の暑さも過ぎて、少しずつすずしくなり、かぜを引きやすい時期を迎えました。

うがい、手洗いでかぜを予防するのに加えて、きちんと正しく鼻をかむことで、ばい菌を外に出すようにしましょう。

鼻のかみ方



鼻をかむ前に、大きく口で、息を吸います。



一度息を止めます。



片方ずつ、ゆっくりと小刻みに押し出す感じをかみます。



鼻をかむときは、大きく口から息を吸って、鼻から息を出しやすくしていますが、日常生活の中では「鼻呼吸」を心がけましょう。

注意点



左右一度に強くかんだり、逆に鼻を強くすすると中耳炎になる危険性があります。