

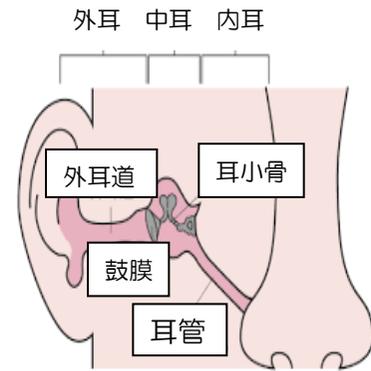


NO.10
 令和4年3月3日
 広島市立広島特別支援学校
 保健室

1 3月3日は耳の日です。

鼻を強くかんだら耳に響くことがあります。これは耳と鼻が「耳管」という管でつながっているために起こります。耳管は中耳と鼻の奥をつなぐ管です。強く鼻をかむと耳管を通じて鼻から中耳へと空気が入り、耳が詰まったような感じになります。その際に起こる耳の違和感は、ほぼ自然に治まります。しかし鼻水には病原体が多く、耳管から病原体が入り、中耳炎を起こすことがあります。正しく鼻をかみ、耳と鼻を大切にしましょう。

耳鼻科検診の結果、耳垢栓塞と診断された方は受診をお願いします。耳垢が詰まっていると、それより奥の鼓膜の状態が観察できず、正しい検診結果が出せない場合がありますので御協力をお願いします。



正しい鼻のかみ方

- 片方ずつ静かに数秒かけてゆっくりかみましよう
- 強くかまないようにしましょう
- 1回でかみきれないときは、反対側の鼻をかんでみましょう
- 使用したティッシュは速やかにごみ箱に捨てましょう
- 鼻をかんだ後の手は、何かを触る前に手を洗いましょう



2 手のひびやかかぎれについて

感染症予防のためのこまめな手洗いや手指消毒の影響もあり、ひびやかかぎれでの保健室来室が例年より多いです。特にこの季節は乾燥した冷たい風にあたり、皮膚の表面から水分が奪われて皮膚が乾燥しがちです。

ひびは皮膚が乾燥し、表皮がはがれてカサカサになった状態のことです。ひびはさらに悪化して、皮膚が厚く硬くなります。すると弾力性が低下して、皮膚に浅い切れ目や深い裂け目ができた状態になり、これがあかぎれです。

ひびの段階でハンドクリーム等と塗ると改善します。ひびを悪化させてあかぎれにさせないことがポイントです。あかぎれになる前の予防が大切です。

3 マスクやフェイスシールドの効果

マスクの素材の違いによる効果は表の通りです。

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50% ^{※2}	80%	90% ^{※2}
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65% ^{※2}	60-70% ^{※2}	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

出典 国立大学法人豊橋技術科学大学 令和2年度第3回定例記者会見資料

※2 豊橋技術科学大学による実験値

不織布マスク>布マスク>ウレタンマスクの順で効果が高いことがわかります。不織布マスクを推奨していますが、中には肌との相性が良くない人もいます。その場合、布マスクの上から不織布マスクを重ねてつけることも有効です。不織布マスクをしていても、鼻や口が出ていると効果が低下します。

不織布マスクをルーズに着けた場合と正しく着けた場合の調査では、飛沫の捕集率に20%の差が見られたそうです。鼻と口を覆い、顔に正しく密着させて使いましょう。

4 保健関係書類の提出期限について

来室度に向けて、書類の御準備をお願いします。各々の書類の提出期限は下記の通りですので、御確認よろしくをお願いします。

- 広島市学校生活管理指導表 (アレルギー疾患用) 3月 4日 (金)
- 食材除去依頼書 3月 4日 (金)
- 医療的ケア指示書 (R様式4~8) 及び処方箋又はお薬説明書の写し 3月31日 (木)
- 与薬依頼書、依頼内容詳細、てんかん発作時の指示書 (坐薬の有効期限もあわせてお知らせください)、処方箋またはお薬説明書の写し 始業式または入学式の日