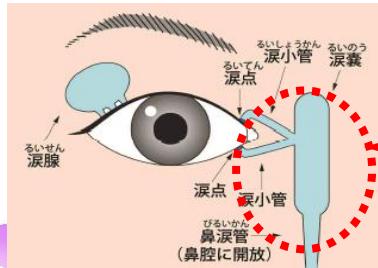


鼻涙管マッサージ

鼻水や粘膜のはれによって涙の通り道(鼻涙管:びるいかん)が詰まると、雑菌が増えて目ヤニが出てきます。まずはマッサージを試してみてください♪



涙嚢(るいのう)は涙を鼻涙管へおくるポンプの役割があるので、マッサージをして涙の通りを促しましょう！



目やにを拭き取るときは、
目頭→目尻に拭いて感染を防ぎましょう！



目はデリケートな器官です。常に清潔を保ちましょう！

マッサージの方法

1. 実施する人の手洗い

感染症を防ぐために、手洗いをして清潔な手で行うようにしましょう

2. 涙のうを指で30秒ほど圧迫する

人差し指と親指で、目頭から鼻の付け根付近を押し当て、直ぐに離す、を30秒程繰り返します

蒸しタオル等で目を温めておくと、より鼻涙管が開きやすくなりますよ✿

3. 3セット程くり返しましょう！

1日3回ほど行うと、より効果が見られます^^