



## 保健だより



2023.4.1 南青山病後児保育室

ご入園 ご進級おめでとうございます

鼻をかむ練習をしよう！

爽やかな風が心地よい季節となりました  
柔らかな日差しに包まれる春の陽気を満喫したいですね  
今年度もどうぞよろしくお願ひ致します  
季節の変わり目による気温の変化や 環境の変化など  
この時期 体調を崩してしまうことも…  
\*お熱は落ち着いたけれど もう1日様子をみたい  
\*鼻水や咳がまだ残っていて 登園するにはちょっと…等  
あともう少し様子をみたい！といった時には是非  
病後児保育室の利用もご検討下さい！

鼻水はウイルスや細菌が侵入してくると それを洗い流そうとする重要な役割があります  
つまり鼻水の中には洗い流そうとしたウイルスや細菌がいるということ…  
すすらなくなるべく鼻をかんで外に出したいものです  
しかし こどもに鼻のかみ方を伝えるのって言葉だけではなかなか伝わらず意外と難しいですよね🍀

### 正しい鼻のかみ方

片方の小鼻を指で押さえて鼻の穴を塞ぎ もう一方の鼻の穴からゆっくりと空気を押し出すイメージで軽く力を込めて鼻息を出します  
左右同時にかんだり強くかむことで 耳に強い圧力がかかり中耳炎を起してしまう事があるので要注意！



### 正しく鼻がかめるようになるトレーニング

鼻水が出ていない元気な時に 遊び感覚ではじめてみましょう！  
\*小さめにちぎって丸めたティッシュをいくつか作り机の上に置く  
\*まずは口で吹き飛ばす所を見せてから こどもと一緒にやってみる  
\*片方の小鼻を押さえ そのままで口から息を吸い込み口を閉じ 閉じていない鼻の鼻息だけでティッシュを飛ばす  
親子での飛ばしっこ競争など楽しみながらやってみて下さい  
慣れてきたら自然と鼻かみができるようになっていきますよ！

