

ほけんだより 冬号③

津田このみ学園

鼻をかめますか？

鼻をかめない子は、ズズッと吸ってしまいますよね。

鼻水にはバイ菌がいるので、その鼻水が耳に流れると中耳炎や副鼻腔炎を引き起こしてしまいます。

3歳までの鼻のケア

自分でかめる様になるまでは、こまめに鼻のケアをしてあげましょう。

鼻水を出しやすくするポイントは、加湿と保温です。

- ・鼻をホットタオルなどで温める。
- ・室温を上げ、洗濯物や濡らしたタオルを室内に干す。
- ・入浴する。(湯気で鼻の中が湿り、鼻の通りが良くなる)
- ・温かい食べ物や飲んだりする。



鼻のお掃除は、湿らせた綿棒で鼻の入り口だけにしましょう。(粘膜を傷つけてしまうことがあります。)

正しい鼻のかみ方(鼻にやさしいかみ方)

- ① 片方ずつかむ。片方の鼻をきちんと押さえます。
- ② 鼻をかむ時には、口から息を吸う。鼻を押し出すために、空気をたっぷり入れる。
- ③ ゆっくり小刻みにかむ。慌てず、焦らさず少しずつ確実にかむことが大切です。
- ④ 強くかみすぎない。かみにくい時も一度に力を入れず、少しずつかむようにします。

※鼻かみの練習はお風呂上がりが最適です。

楽しみながら鼻をかむ練習 (健康なときにティッシュで練習するのが効果的)

ティッシュ飛ばし

- ① テーブルの上に小さくちぎったティッシュを数個置きます。
- ② 口で吹き飛ばしてみせる。子どもと一緒にやってみる。
- ③ 片方の鼻の穴を指でふさいで、鼻息だけでティッシュを飛ばしてみせる。
(口から息を吸い込み、しっかり閉じることを教える) 親子でティッシュの飛ばし競争をして、上手に出来た時は褒めてあげましょう。



参考 じきはらこどもクリニック コラム