



正しい鼻のかみ方



むずむず・じゅるじゅるの鼻水の症状がうっとうしく、鼻をすすったり固まった鼻をほじるお子さんがいます。鼻水にはウイルスや細菌が含まれていることもありますので、気管支炎・中耳炎等を防ぐためにも上手に外に出しましょう。

片方ずつ鼻を押さえることができるようになると、鼻血が出た時も上手に止血できます。鼻かみは、ティッシュをゴミ箱に捨て、手洗いをするとところまで教えてあげましょう。

正しい鼻のかみ方

N G

- | | |
|---------|-------------------------|
| POINT 1 | ①反対側の鼻を押さえて片方ずつかむ |
| POINT 2 | ②鼻水を押し出すために、しっかり口から息を吸う |
| POINT 3 | ③ゆっくり、あわてず出なくなるまでかむ |
| POINT 4 | ④かみにくいときもすこしずつかむ |

- | |
|--|
| ①両方の鼻を一度にかむ
⇒左右両方一度にかむと、細菌やウイルスが鼻の奥の方に追い込まれ副鼻腔炎につながることもあります |
| ②鼻水を押し出さずに鼻をすする |
| ③急いで中途半端にかむ
⇒残った鼻水のなかで細菌が増え、気管支炎や肺炎につながることもある |
| ④力任せにかむ
⇒力任せに鼻をかむと、鼻血が出たり、耳が痛くなったりトラブルの原因になります。 |

かみすぎ後遺症（鼻の下が荒れて真っ赤になる、ヒリヒリ・ジュクジュク）対策

- ①できるだけやわらかいティッシュペーパーを使うようにしましょう
- ②鼻水が鼻の下に残らないよう、きちんとぬぐい取り、清潔をこころがけましょう

<保育園であそぼう>

保育室や園庭で一緒に遊びましょう♪

日時：9月4日(水)・10月2日(水)

- ① 10:00~10:40(3組程度)
- ② 10:50~11:30(3組程度)

<9月の見学会>

園内をご案内します。(所要時間 30 分程)

9月13日(金) 10:00~(3組程度)

9月26日(木) 15:30~(3組程度)