



すくすく通信

2021年12月号
子育て世代包括支援センター
子育て支援室

今年も残すところあとわずかとなりました。気温・湿度共に低下してくる冬は、ウイルスが大好きな季節です。ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割を果たしている鼻やのどは、大切です。しっかりケアしてウイルスに負けない丈夫な身体作りを心がけ、寒い冬を元気に乗り切りましょう。今月はお鼻の健康についてお伝えします。

鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、中耳炎やのどの炎症など、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。

鼻をかむときは、鼻の穴を片方ずつ押さえ、あまり勢いよくかみすぎないように注意しましょう。中耳炎の原因となることがあります。



教えて！！

鼻がうまくかめない！！

「鼻をかませたい！でも嫌がります！」という悩みを支援室でも、よく伺います。うまく噛めたら、スッキリするのですが、なかなかうまくできず難しいですね。

遊びを取り入れながら、練習してみましょう！

1. まず、お子さんが、元気で鼻水が出ていないときに、口をしっかりと閉じる。
2. 片方の鼻の穴を押さえ、鼻の前にティッシュをひらひらさせ、「ふんっ！」と鼻から息を吐き出してティッシュを揺らす。口で、ふうーとならないようにしてください。

※パパやママがまずは、お手本をみせてあげましょう。

※ティッシュは半分の大きさを、やってみましょう。

