



# ほけんだより 鼻かみ号



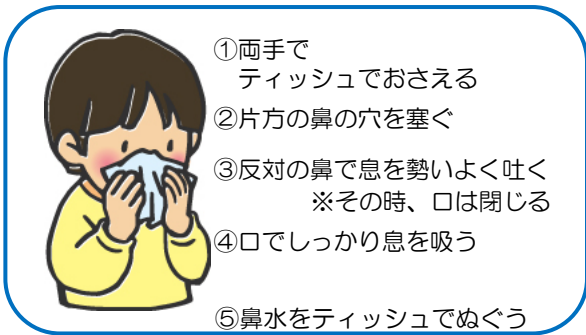
社会福祉法人杏樹会  
あゆみ保育園

本日、ひまわり組で鼻かみのお話をしました。  
12月に読んだ絵本『はなくそにんじゃ』で、鼻水がなんで出てくるのか、はなくその役割を知った子どもたちに実際に鼻をかんでもらいました。すると、いろいろな技を見せてくれる子どもたち。どうりで鼻息を出すことができても、なかなか上手に鼻水を出せないわけだ！と妙に納得させられた大人たちです。

鼻をかむことは、一度に色々なことを行うため、また、言葉では伝えきれない感覚を習得する必要があるため、上手にできるようになるまでに時間が必要です。

ご家庭でも一緒に鼻かみをしてみてください。

**鼻水をしっかり出せるようになると、風邪をひいている期間が短くなったり、中耳炎を起こすことが少なくなったり、お口ぼかんが減るなど、良い事がたくさんあります。**

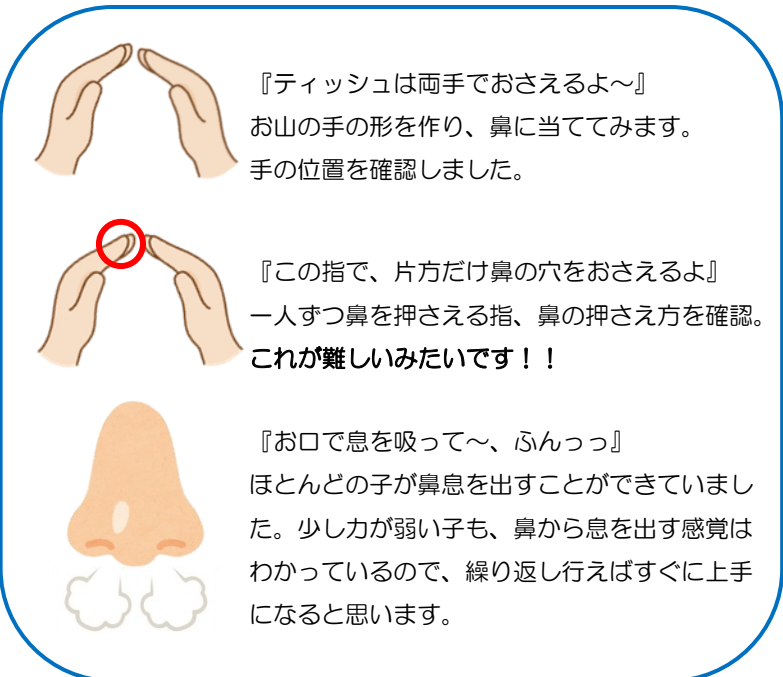


- ①両手でティッシュでおさえる
- ②片方の鼻の穴を塞ぐ
- ③反対の鼻で息を勢よく吐く  
※その時、口は閉じる
- ④口でしっかり息を吸う
- ⑤鼻水をティッシュでぬぐう

## 鼻かみはやることいっぱい



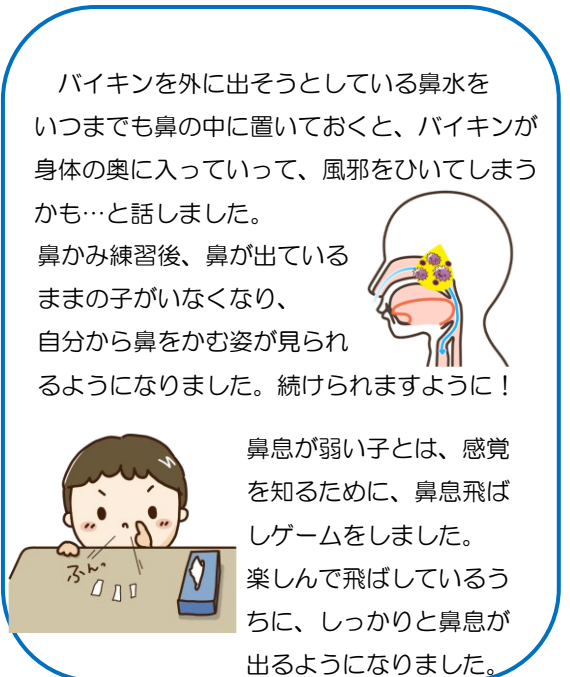
片手で鼻をかむ子が多いことにビックリ！  
小さい時に鼻をきれいにしてもらっている時の大人の手の動きを真似てるのかと思います。  
鼻をかまず、出てきている分だけ拭き取る子も同じ理由かなと思いました。  
本当に子どもは細かいところまでよ〜く見ていますね。



『ティッシュは両手でやさえるよ〜』  
お山の手の形を作り、鼻に当ててみます。  
手の位置を確認しました。

『この指で、片方だけ鼻の穴をおさえるよ』  
一人ずつ鼻を押さえる指、鼻の押さえ方を確認。  
これが難しいみたいです！！

『お口で息を吸って〜、ふんっっ』  
ほとんどの子が鼻息を出すことができていました。少し力が弱い子も、鼻から息を出す感覚はわかっているので、繰り返し行えばすぐに上手になると思います。



バイキンを外に出そうとしている鼻水をいつまでも鼻の中に置いておくと、バイキンが身体の奥に入っていくと、風邪をひいてしまうかも…と話しました。

鼻かみ練習後、鼻が出ているままの子がいなくなり、自分から鼻をかむ姿が見られるようになりました。続けられますように！

鼻息が弱い子とは、感覚を知るために、鼻息飛ばしゲームをしました。楽しんで飛ばしているうちに、しっかりと鼻息が出るようになりました。