

風邪など、感染症の予防には、手洗いとともにしっかりとうがいをすることです。食後やおやつの後にする「ぶくぶくうがい」と、遊んだ後や食事前にする「がらがらうがい」がありますが、出来るようになるまで難しいですね。楽しくうがいの習慣を身につけるためのポイントをお伝えします。最初は大人が実際に一通りやって見せてあげましょう！

### \*ぶくぶくうがいのしかた\*



- ①口に水を飲んで閉じる。
- ②片方の頬を膨らませる。
- ③反対側に水を移動させ、「ぶくぶく」と繰り返す。  
↑子どもの頬を指さしながら、交互に水を移動させることを知らせましょう。
- ④下を向いて水を吐き出す。

### \*がらがらうがいのしかた\*

- ①口に水を飲んで閉じ、上を向く。
- ②口を開けて、のどで水を「がらがら」させる。  
「あー！」と言うようにすると上手にがらがら出来ます。

#### ☆ポイント☆

うがいをする場所が室内なら、目印として天井にイラストなどを貼っておき、それを見ながら行うようにするといいかもしれません。どのくらい顔を上げたら良いのか目安になるとともに、喉の奥まで水が入り、しっかりとうがいすることが出来ます。



## 鼻水・鼻づまり

鼻水は、鼻から入った細菌やほこりを追い出そうとして出るものです。乳幼児の鼻の粘膜は未発達で敏感です。その為、ちょっとした気温の変化や部屋の乾燥によって鼻水や鼻づまりになってしまいます。鼻水をためたままにしていると、耳や鼻の病気になってしまうので注意が必要です。鼻水が出たら、鼻水が出ていることを知らせてから、ティッシュペーパーで拭いてあげるようにしましょう。

### \*鼻のかみ方\*

ティッシュペーパーを鼻に当て、片方ずつ鼻の穴を押さえ、鼻から息を出すよう言葉をかけましょう。

鼻水をかまらずに吸っていると、鼻の奥に炎症物質がたまり、鼻炎や中耳炎の原因にもなります。両方の鼻をいっしょにかんだり、かみ方が強すぎると、圧力が掛かって耳に影響することもあるので気をつけてあげましょう。

こんな練習法  
もあります!!



随時、登録は受け付けております。

だんだん寒くなるので体調管理に気をつけましょう。

