

全国的に様々な感染症が流行しています。

手洗いなどで予防に努め、日頃から規則正しい生活を心がけて健康に過ごしましょう。

## 上手な鼻のかみ方

鼻水は、すすって押し戻すのではなく、鼻をかんでできるだけ出しましょう。鼻水をすすってしまうと、中耳炎になってしまうことがあるので気を付けましょう。

- 1 片方の鼻を押さえる
- 2 口から息を吸う
- 3 押さえていない方から鼻息を出す



### 【練習方法】

- ①お風呂に入って鼻までつかり、鼻から息をだしてみましよう。子どもがお風呂に鼻までつけるのが難しい時は、まず口だけつけるところからはじめましよう。
- ②ティッシュに鼻息をあてて揺らしてみましよう。
- ③フーっと口で言えるようになったら口を閉じてフーっとしてみましよう。

※小さなお子さんは鼻水吸引器を使用するとよいでしょう。お風呂後や温タオルで鼻を温めた後など鼻水が柔らかい時に吸引することをおすすめします。寝た状態だと喉の方に垂れてしまい、上手く吸えませんので、首が座っていれば膝の上で抱えて行いましよう。

## 咳がある時のお家での対応

- 1 お部屋を適度に加湿する（50～60%）
- 2 水分を少量ずつ摂取する
- 3 背中を優しくさすったり、軽くトントンする



咳が酷くて眠れない時は、バスタオルやクッションを使用して、上体を少し起こすと呼吸が楽になります。