

鼻のかみ方

鼻をかむことが大切な理由 (鼻は耳やのどにつながっています)

子どもは鼻の粘膜が敏感で、大人にくらべて鼻の中も狭いので、鼻汁や鼻の粘膜の腫れて、すぐに鼻がつまります。

★鼻をかむことで・・・いいこといっぱい！

- ・中耳炎になりにくくなります。
- ・鼻汁がのどに落ちるのを減らすことで、気管支炎や肺炎になりにくくなります。

★鼻のかみ方

☆口から息を吸って、口をしっかり閉じて、鼻から息を出します。

反対側の鼻をきちんとふさぎ、片方ずつかみます。

☆強くかむと中耳炎の原因になります。

やさしく、鼻汁が無くなるまで繰り返しかみます。

