

1月のほけんだより

看護師 木間雅子

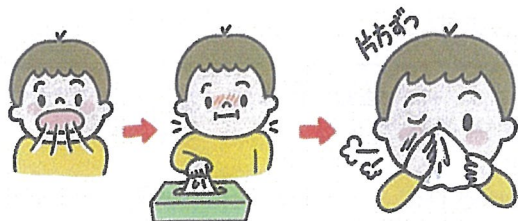
あけましておめでとうございます。子どもたちの元気な挨拶が園内に響き渡っています。いよいよ新年のスタートです。年度替わりまで残り3ヵ月となりました。子どもたちの成長を見守りながら一日一日を大切に過ごしていきたいと思えます。今年も子どもたちの笑顔がたくさん見られる1年にしたいです。

本年もよろしくお願いたします。

鼻のかみ方は、どのように教えたら良いのか？

入浴後は練習のチャンスです！

鼻水の正しいかみ方



1. 口から大きく息を吸い、息を止める。
2. 片方ずつかむ。片方の鼻をきちんと押さえ、何度かに分けて、ゆっくり小刻みにかむ。慣れるまでは、大人が片方の鼻の穴を押さえてあげましょう。

鼻をかむのに大切なことは、鼻から息を出すことです。

大人が手伝いながら、練習してみましょう。



強くかみすぎないように、ゆっくりやさしく少しずつかむようにしましょう。

「鼻水でたね。きれいになったね」と声をかけ、きれいになった喜びを伝えると良いです。

鼻から息を出す遊び

遊びの中で、「鼻から息を出す」ことに慣れていきましょう。



ティッシュを顔の前に広げて口で「ふうー」と吹いて、ティッシュを揺らします。口でできたら、口から息を吸って鼻で吹いてみましょう。



机の上にティッシュの丸めたものを置き、片方の鼻を指で押さえて、鼻息だけでティッシュを飛ばしましょう。

加湿・保温をすると、鼻水を出しやすくなります。

すぐにはできるようにならなくても、焦らず気長に練習しましょう。

12月の欠席状況

・発熱 ・体調不良 ・用心 ・受診

※「登園届」の提出にご協力ありがとうございました。裏面は、「園だより」です。ご覧ください。