



長門市立子育て支援センターだより

2023年1月4日発行

子育てお役立て情報

鼻の健康は 全身の健康を守ります。



鼻は、呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割を果たしています。また、耳やのどとつながっているため、鼻の症状を放置しておくと、中耳炎やのどの炎症など、ほかの器官に症状が広がることもあります。また、眠りが浅くなったり、ミルクの飲みが悪くなったりします。鼻を健康に保つために十分配慮しましょう。

とっても大事！ 鼻のケア

小さな子どもの鼻の中はとてもせまいので、少し鼻水が増えただけでもつまりやすいし、自分で上手にはなをかめないの、こまめに鼻水を取ってあげましょう。

効果的な鼻水の拭き方



- ①ティッシュを縦長に4つにおる
- ②ティッシュペーパーを人差し指にかけ、鼻の下にあてる
- ③ティッシュペーパーだけ下に引っ張る

鼻水がつまっているときは・・・

温かいタオルを鼻の付け根にあてると鼻水が出やすくなる
 また、風呂上りに丁寧にふいてあげるとよい
 鼻水の下は皮膚が荒れているときは 保湿剤を塗る
 ※ 鼻水を拭いた後は 手洗いをしっかりする

鼻水のかませ方



- ①子どもの鼻を片方押さえる
 - ②「フーン」と鼻から息をだすように声をかける
- ※ 強くいっぺんにかむと鼓膜に圧力がかから中耳炎の原因になることもある



鼻水のケアは、やさしく片方ずつ



食育コーナー

かむ力をつける大切さ・・・

- ☆ 唾液がたくさんでて消化吸収を助ける
- ☆ 虫歯や歯列不正の予防
- ☆ 肥満予防
- ☆ 知能と体力の発達につながる

かじりとる体験

子どもは食べ物を前歯でかじりとることで、固さ、口に入る適切な量、そしゃくの回数などを学んでいく。

【1歳ごろ】

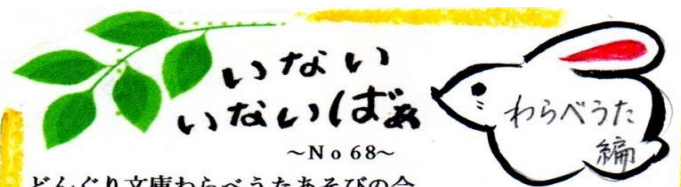
前歯で食べ物を噛みとり一口量を覚えていく。

【1歳6ヶ月ごろ】

かむ面が小さいので、かめてもすりつぶしは上手にできない。

【3歳ごろ】

奥歯でのかみ合わせが安定。こすり合わせて潰すことが、できるので大人の食事に近いものも食べられる。



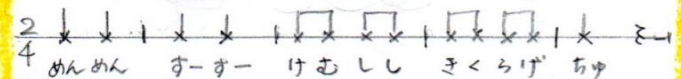
いはい いないばあ

～No.68～

どんぐり文庫わらべうたあそびの会

人といっしょに歌って、遊んで、心も動かし「わらべうた」今回は「顔あそび」です。まず大人が自分の顔をさわって一つ一つ動作をしてみせ、喜んで、お子さんの手を持ってどうぞ。

～♪ めんめん すーすー ～



① めんめん 目じりを人さし指でそっとさわる (2回)

② すーすー 鼻をそっとなでる (2回)

③ けむしし 手ゆを、外側になでる (2回)

④ きくらげ 耳たぶをそっとさわる (2回)

⑤ ちゅっ！ 口の上に人さし指をあてる！キスをしてあげてもいいですよ！ (担当)