

じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



実際にティッシュを使って練習をしてみました。

1. 口をしっかりとむすぶ
2. 鼻の前にティッシュを広げ両方の鼻で息を吐く
うまくできたらティッシュが揺れます。
3. 次は片方の鼻を押さえてもう片方の鼻で息を吐く。
4. 鼻の下を優しく拭く
*強くかむと耳を傷めるので、軽くフンと息をはくようにしましょう。

はなのかみかたの練習の前に右の本を読みました。「じぶんではなをかめるかな」(さく・え 深見春夫氏)ティッシュの神様が鼻のかみ方を教えてくれるお話です。



3つの首を温めよう

「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。首にはネックウォーマー(マフラーは巻き付いて危険なのでやめましょう)手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーを着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。一方で、かぜを引いて熱が上がりきった時は、この3カ所を冷やすと効果があります。

冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。

