鼻かみの練習

子どもは“鼻から息を出す”ことが、どういうことなのかよくわかりません。なので、鼻水が出ている時に「鼻ふーんして」と言っても頭の中は？？？だらけです。まずは、“意識的に鼻から息を出す”という練習をしてみましょう！

こんな感じです😷

1．ティッシュを鼻の穴に入るように１か所ねじる
2．片方の鼻穴にティッシュを入れる
3．口から息を吸って
4．ティッシュが入ってない方の鼻の穴を抑えて、
　　フンっとティッシュを飛ばす

ティッシュを飛ばせるくらい息を吐き出せるようになったら、鼻水も上手に出すことができます。おうちで鼻水が出ていない時に遊び感覚で練習を始めてみてください。園では、４歳児クラスで正しい鼻のかみ方の指導を行います。