

<鼻かみの練習>

お子さんが2～3歳になったら、鼻かみの練習を始めましょう。
いろいろな方法がありますが、お子さんが楽しんで
行える方法を探しましょう。



- ◇ 片方ずつかむ。少しずつ息を出す。こまめに行う。
- ◇ かぜ症状がない時に、鼻の前にティッシュや毛糸などの切れ端をたらしめます。口を閉じて片方の鼻の穴を軽く押さえて、たらしたものを鼻の息で動かします。
- ◇ ティッシュを少し大きめに丸めて、片方の鼻の穴に詰めます。大人がティッシュを詰めていない方の鼻をふさぎ、ティッシュを詰めた方の穴から息を出してティッシュを飛ばします。
- ◇ 鼻かみ練習器「はなかめるゾウ」というキットを使って、鼻息で紙風船を飛び出させます。

詳しくは、カネソンのホームページをご覧ください。



※どの練習も必ず親がいる時に一緒に行いましょう。