

## <鼻水のすい方>

★自分で鼻をかめないお子さんの場合は鼻吸引器を使って鼻水を吸引しましょう。粘度が高い場合は、入浴後に行うと良いです。

★鼻吸引器は、口で吸うタイプ、ポンプのタイプ、電動のタイプがあります。スポートタイプはほとんど吸えないため、おすすめしません。



### 【吸い方】

★初めは地面に水平に当てて、それから少し向きを上下に動かすと引けることが多いです。一度に吸おうとせず、数回に分けて吸引しましょう。

★1回の吸う時間が長いと耳の痛みや頭痛を引き起こす恐れがあるため、1回あたり3秒程度にとどめて、子どもの様子を伺いながら吸いましょう。

### 【固定の仕方】

★イヤがるお子さんの場合は、写真・イラストのように頭や体を固定して行います。

