



## ★鼻かみはどうして必要なのか？

鼻をかむことは、鼻にたまった鼻汁を鼻から取り除くことです。健康な状態でも鼻の中には粘液がありますが、ごく微量なので意識されることはありません。しかし、鼻にいろいろな刺激が加わると、身体を守る反応として鼻汁がつくり出されます。

増えた鼻汁を貯めたままにしておくと、大切な鼻呼吸ができなくなるうえに、中耳炎や副鼻腔炎、鼻汁がのどに落ちる症状（後鼻漏）の悪化や長引く原因にもなります。

鼻をかむことは治療の一つの手段とも言われており、鼻汁を貯めこまずに症状を改善することが大切です。

乳幼児は、自分で鼻をかむことができないため、保護者による鼻吸いが必要です。

自分で鼻かみができるようになるのは概ね3～4歳頃ですが、2歳前後から鼻をかめるお子さんもいるため、様子を見ながら少しずつ練習してみましょう。

## ★鼻を上手にかむコツ

- ①片方ずつ鼻をかむ
- ②口から息を吸ってからかむ
- ③ゆっくりとやさしくかむ
- ④強くかみすぎない



## ★鼻かみの練習方法

- ・ティッシュペーパーを2cm程の帯状に裂き、お子さんの顔の前にかざします。
- ・まずは、口呼吸をして、はいた息でティッシュペーパーが揺れることを体感してもらいます。
- ・次に、口をふさぎ鼻呼吸することで、ティッシュペーパーが揺れる動きを見てもらいます。
- ・すぐには出来なくても練習することにより鼻から息を吐く動作が上手になります。体調の良い時に遊びとして実施すると良いでしょう。



## ★保護者へのおねがい

- ①子供は、鼻水が貯まっている状態に慣れてしまっている事が多く、自分から鼻をかむことが少ないため、**鼻かみの声かけ**をしてあげてください。
  - ②就寝中の鼻づまりや後鼻漏の予防のため、**特に就寝前の鼻かみや鼻吸い**を心掛けてください。
  - ③子供は一人では片側ずつの鼻かみが上手にできないことが多いため、保護者が鼻を押さえ**片側ずつの鼻かみ**を介助してあげてください。
  - ④子供が一人でできる場合には、**強く息まず、ゆっくり・やさしく**実施できているか見守ってあげてください。
- ※鼻かみができるようになっても、小さい子の鼻かみは不十分なため、保護者が鼻吸い器を使って、鼻を吸ってあげると良いでしょう。

## ★鼻をかむことによる効果

- ・鼻炎や副鼻腔炎の改善
- ・中耳炎の予防
- ・鼻呼吸を取り戻す
- ・後鼻漏を減らす

❁鼻をかんでも上手に出せない時は、耳鼻咽喉科を受診しましょう。



## 七夕祭り



一般的に七夕は7月7日ですが、北海道では日程が異なります。その理由は、新暦と旧暦の違いによるものです。七夕祭りは本来、旧暦の7月7日に行われていました。旧暦の7月7日は、太陽暦を使う新暦では8月にあたります。新暦へ変わる際に、七夕の日程について国による話し合いが行われた結果、各地域の長に任せることとされ、地域により7月と8月にわかれたそうです。北海道では一部地域をのぞき現在でも旧暦の7月7日のままで、すなわち新暦の8月7日に七夕のお祭りを開催する風習があります。

ちなみに8月7日は「8（は）、7（な）」の語呂の通り、「鼻の日」でもあります。鼻を大切にしましょう。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00						
14:00～18:00				休診		休診