

冬が本格化し、子どもの鼻水に手を焼く親が多いだろう。鼻水は風邪の一症状であると同時に、放つておくと、中耳炎を引き起こすこともある。鼻水をすすぐ、小さいうちから正しい方法でかむ癖を身につけさせたい。



家庭でできる鼻をかむ練習

- ・口から息を吸って鼻息でティッシュを揺らす
- ・両鼻ができるようになったら片方の鼻息で

正しい鼻のかみ方



工藤さん、岩武さんへの取材をもとに作成

鼻水の放置 中耳炎の原因

埼玉県草加市の主婦(34)は、3歳の長男が鼻を上手にかめずに困っている。「ティッシュを渡して『チーンして』と言つても、鼻の下の辺りを拭くだけで、鼻から息を出せ

岩武さんによると、片方の鼻息を吐いて動かす練習だ。子どもによっては、できるまでに時間がかかることもあるので、親は焦らず、遊び感覚でできるよう、サポートしたい。

ただし、意識して鼻息を出せず、こまめにかむ癖をつけさせても、正しいかみ方を知らなければ意味がない。大王製紙

アリス耳鼻咽喉科(千葉市)院長の工藤典代さんは、「大事なのは、鼻をすすぐ、こまめにかむ癖をつけさせることです」と話すのは、

力入れると痛み、鼻血

院長の工藤典代さん。

鼻腔炎が疑われるという。

岩武さんによると、そもそも鼻水は、鼻から吸い込んだりとかも、片方ずつ小刻みにそつとかむのが、正しい鼻のかみ方だ。強くかむと耳が痛くならったり、鼻皿が出たりする。

「大事なのは、鼻をすすぐ、こまめにかむ癖をつけさせることです」と話すのは、

2歳過ぎたら練習

紙(東京)が今年初め、15歳以下の子を持つ母親1000人に行ったインターネット調査による、母親の5割、子ども6割が正しく鼻をかめていなかつた。子どもに鼻の

かみ方を教えたことがある母の約3割は、間違つたかみ方を教えていたという。

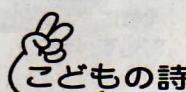
鼻のかみ方 片方ずつ小刻み

ない」と話す。

以下子を持つ母親1000人に行つたインターネット調査によると、母親の5割、子

どもの6割が正しく鼻をかめていなかつた。子どもに鼻の

かみ方を教えたことがある母の約3割は、間違つたかみ方を教えていたという。



夕方宿題が終わつた後

お母さん

ねしてた

お母さん

がきておこされた

夕食

だつたけ

ね起き

で食欲がなかつた

おこされて少し不きげんだった

おこ

され

た

お母ね

杉山 琴音

大好きなお母さんでも、起されるのはつらいね。朝でも夕方でも。(平田俊子)

副鼻腔炎 鼻の奥にある骨で囲まれた空洞「副鼻腔」に細菌などが侵入することによって、粘膜が炎症を起こして腫れあがるなどし、鼻つまりや頭痛の原因となる。慢性化したものは「蓄のう症」の名で知られ、子どもにも多く見られる。治療に手術が必要な場合も。

工藤さんは、「鼻水を垂らしていない子も注意が必要。鼻ばかりいじつて落ち着かない子だと思っていたら、アレルギー性鼻炎だったということもある。おかしいなと思うたら、早めに耳鼻科を受診して」と話している。