

8月 キッズひろば

鼻かみトレーニング

～お話ができるようになったら Let's Try !

小さなお子さんは鼻から息を吐く感覚がまだわからず、ほっておくと鼻水や鼻がつまったままの状態が長引いてしまいます。そうすると中耳炎や副鼻腔炎を患ってしまう可能性が高まりますので、ママやパパとお話ができるようになるか、いろいろな動作のマネができるようになったら、鼻のかみ方のトレーニングをしましょう。

吸った息を鼻から吐き出すことができれば、自分で鼻がかわるようになります。ここではティッシュなどを使って鼻から息を吐き出すことを覚えられる手法を紹介します。参考にしてみてください。

1 ティッシュを鼻の息で揺らそう!

1枚にしたティッシュを2つ折にするなど短冊状にして鼻の前にたらしませず。口から大きく息を吸い、一旦息をとめます。口を閉じ片方の鼻を押さえ、もう一方の鼻だけで息を吐き、鼻の前にたらしめた短冊状のティッシュを揺らします。はじめはママやパパがお手本をやってみせましょう。大きく揺れるようになったら褒めてあげましょうね。



2 丸めたティッシュを鼻に詰め遠くに飛ばそう!

ティッシュをお子様の鼻の穴に入るよう小さく丸めます。片方の鼻の穴を押さえ、もう片方の鼻の穴に丸めたティッシュを入れます。口で大きく息を吸った後口を閉じて、ティッシュを入れた鼻だけで息を吐きティッシュを飛ばします。丸めたティッシュが大きすぎると鼻の中を傷つけてしまう場合がありますので注意してください。できれば柔らかいティッシュなどを使ってやってみましょう。



7日(水)ちよこっと英語

英語絵本の読み聞かせ、手遊び歌で英語に親しみませんか?

場所 はまかせ交流センター

時間 10:30~11:30

9日(金)ふれあいリズム

リズムに合わせて体を動かしましょう。成長に必要な動きについても学びましょう。講師は熊谷記江氏

場所 はまかせ交流センター

時間 10:30~11:30

21日(水)栄養満点スムージー

コップ一杯で栄養たっぷり。講師の作り方を見て学び、頂きましょう。材料準備のためご予約いただくのとありがたいです。

場所 はまかせ交流センター

時間 10:30~11:30

出来るだけ
ご予約を

26日(月)今月のぼくわたし

一か月に一度 身長・体重を記録して成長をみましょう。お子様の写真入り記録カードを差し上げます。

場所 大島認定こども園

時間 10:30~11:30

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------|------|---------|------|---------|
| | | | 1 | 2 |
| | | | 自由遊び | 自由遊び |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 自由遊び | 自由遊び | ちよこっと英語 | 自由遊び | ふれあいリズム |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | | | | 自由遊び |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 自由遊び | 自由遊び | スムージー | 自由遊び | 自由遊び |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 今月のぼくわたし | 自由遊び | 自由遊び | 自由遊び | 自由遊び |

※自由遊び…支援センターでくつろいでいただけます

【ご予約・お問い合わせ】

大島子育て支援センター 電話 0770-77-0210

おおい町大島 60-26 (大島認定こども園で活動しています)