

冬の健康 『はなのかみ方について』 保健指導



「かぜヒッキーをやっつけろ！」の紙芝居を読みました！

子どもたちはヒッキーの動きにドキドキして真剣に紙芝居をみていました。

かぜヒッキーがひっつかないためには、ふだんから手洗い・うがいが欠かせません。ご飯をしっかりと食べ、よく眠ることもかぜ予防には大切なことを再確認しました。



鼻をかむときは片方ずつ優しくかみます。鼻をかみ終わったらティッシュは丸めてゴミ箱へ捨てることを子どもたちは学びました。片方ずつがポイントですが、みんな上手にできていました。



☆鼻の役割って・・・

- 空気を吸う
- においを感じる
- ほこりやバイキンが体に入るのを防ぐ

鼻を大切に、指や物などを鼻の穴に入れないように話しました。