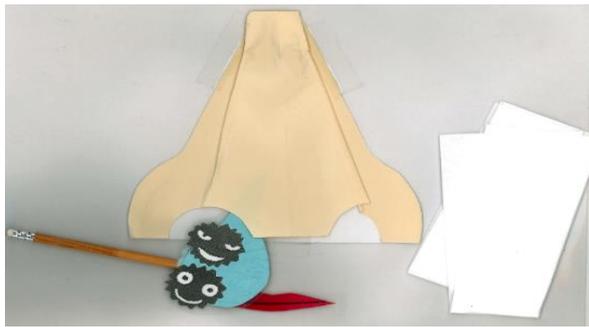


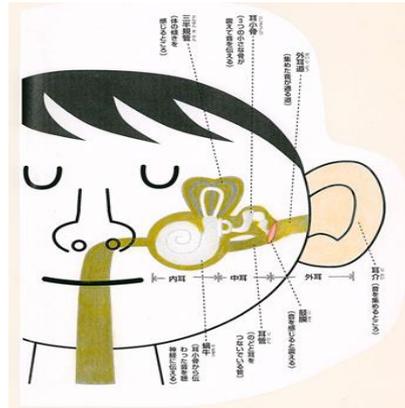
鼻みず 上手にかめるかな？

看護師は、保育園児に生命の大切さ、身体の仕組みなどを伝えること、子ども自身が健康で安全な行動がとれるように支援していくことなどをテーマに健康教育を行っています。今回は、鼻みずの働きと正しい鼻のかみ方や始末の方法を知ること、自分の体を大切にする意識をもてることを目的に、「鼻の役割や鼻みずのかみ方」について区立保育園2園で健康教育を実施しました。同じテーマでも、内容や伝え方を年齢に応じて変えて行いました。

今回使用した教材の紹介



・鼻の模型と鼻みず ・ティッシュ



・解剖図

3歳児クラスの様子



はじめに鼻の模型を見せ、鼻の役割を説明します

看護師：「鼻は、においを嗅いだり、空気を吸ったり吐いたりする通り道です」

次に鼻みずの役割を鼻の模型と解剖図を見せながら説明しました

大きな鼻が出てきて、子どもたちの興味をひきつけます



子どもたち：「鼻みずってばい菌を出しているんだ！」と驚いた様子

看護師が鼻のかみ方を見せ、鼻を全員でかんでみました
かんだティッシュを見てみると、白や緑色や黄色など色んな鼻みずの色があることを確認しました

子ども達は、上手にかむことが出来て嬉しそうな表情でした

4 歳児クラスの様子



鼻の役割を質問形式で実施しました

看護師：「鼻の仕事って何か知ってるかな？」

子ども：「においを嗅ぐ！」「空気を吸ったり吐いたりする」「酸素を吸う」

よく理解していることが、うかがえました

看護師：「鼻はみんなの体のあるところと繋がっています。それはどこでしょう？」



看護師：「口や耳につながっているんだよ」と伝えると、とても驚いていました

上手なかみ方、よくないかみ方を看護師が実演
子どもたちはティッシュを半分に折って上手に鼻をかむことができていました

5 歳児クラスの様子



鼻みずの色が違う理由について考えて、子どもたちが風邪について知っていることを沢山話す姿がありました

病気の時の鼻みずは何色かな？

- ねばねばで透明・白色→風邪のサイン
- サラサラで透明 →アレルギーや寒い時
- ねばねばで黄色・緑色→バイキンを出している

鼻のかみ方を○✕クイズ形式で問いかけました

子ども達：「強いかみすぎると鼻や耳が痛くなる」「鼓膜を痛めるから！」

息を吸って、止めて3回(フン、フン、フーン)とかんでみると沢山の鼻みずが出て爽快感を感じられたようでした。最後に、鼻をかんだティッシュは小さく丸めてゴミ箱へ捨て、手を洗うことも伝えました。

実施後、自分で鼻をかめなかった子がティッシュを畳んで鼻にあてるなど、子どもたちが自主的に鼻をかもうとする姿がみられました。鼻をかんだ後のティッシュをゴミ箱に捨てに行き、「手を洗うんだよね。」と言っていました。また、年長児の中には鼻をかんだティッシュを見て「緑色の鼻みずがでちゃった。元気じゃないのかな。」と自分の体調を考えたり確認したりする子もいました。

2園で同じ健康教育案を実施したことで、実施者は他園の同年齢児の反応や理解度などを共有することができ、年齢に適した健康教育であることを確認しました。区立保育園看護師は、今後も子ども達の健やかな成長発達のために、様々な健康教育を行っていきます。