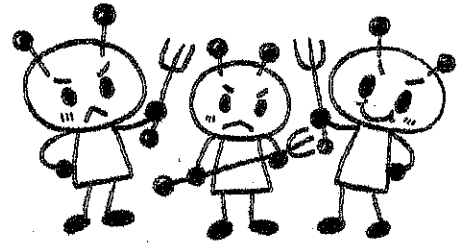




ほけんだより



社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R6. 2. 26発行

今年度も残り1か月となりました。子どもたちは発表会を終え、園庭で寒さに負けず遊び、体力をつけ、元気に過ごしています。3月3日は耳の日ということで、耳の話を紹介したいと思います。

かぜからくる 急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通って耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

高熱

症状

一時的な難聴・閉そく感

腫しい耳の痛み

予防

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすい、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切



3月3日
耳の日

耳をのぞいてみましょう

子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。あまりすすっていると聞こえが悪くなったり、プールに入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

耳あかが見えていても取りづらいたときは、無理をせず耳鼻科を受診しましょう



耳そうじ、どうしていますか？

耳の奥に綿棒を入れないこと!!

耳あかは、耳垢腺、皮脂腺などからの分泌物や、古くなってはがれた皮膚、ほこりなどが混ざってできたもの。しかし単なる老廃物ではなく、耳の中のデリケートな皮膚を保護したり、異物の侵入や雑菌の繁殖を防ぐ働きもしています。人間には、物をかんだり、あくびをしたりすることで耳あかを自然に排せつする機能が備わっているため、家庭で無理に取る必要はありません。

耳あかが気になったら、耳鼻科で取ってもらうのがお勧めです（保険適用）。

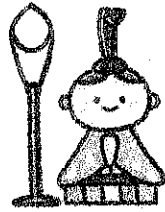


耳の衛生のポイント (新常識！)

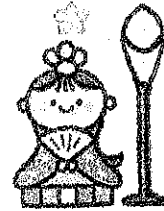
- 耳あかが気になるときは、専門家に任せる。
- 耳の奥に綿棒を入れないこと（耳あかが奥へ押し込まれ、耳の中をふさいでしまう可能性も！）
- 耳を清潔に保つには、お風呂上りに耳の外側の水分を拭き取るだけに！



3 月



食育だより



社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R6.2.26 発行

3月の食育目標は「友だちと一緒に食事することを楽しむ」です。今年度も残すところあと一か月となりました。先生や友だちとやりとりを楽しみながら食事をして、たくさん楽しい思い出を作っていきたいと思います。ご家庭でも是非楽しく会話をしながら食事をしてみてくださいね。



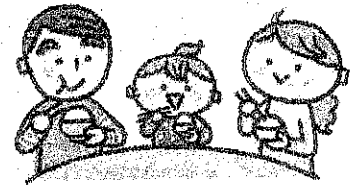
3月の食育(グーランチ)

☆白飯

☆ポークチャップ

☆ポパイサラダ

☆コンソメスープ



旬な食材

今月号は「かぶ」について紹介します。

かぶはアブラナ科アブラナ属の越年草です。春の七草のひとつでもあり、春を代表する野菜ですが旬は3~5月の春と、10~11月の秋二回あります。春物はやわらかく、秋物は甘みが強いです。胚軸と呼ばれる根の部分と葉の部分を食べることができます。海外、日本各地に様々な品種があります。日本でよく食べられているかぶは金町小かぶという東京の在来種のもので通年栽培することができます。

かぶの実はほとんど水分ですがビタミンCやカリウム、消化酵素のアミラーゼが豊富に含まれています。実の部分は淡色野菜ですが、葉の部分は緑黄色野菜に分類され、β-カロテンやビタミンC、鉄、カルシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富です。