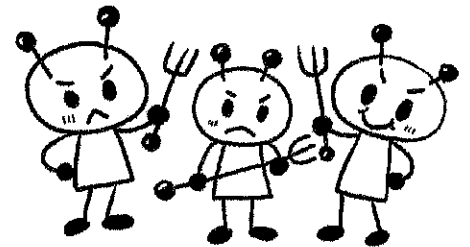




ほけんだより



社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R7.2.26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、閉塞感

強い耳の痛み

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、慢性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

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。あまりすぎ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！！

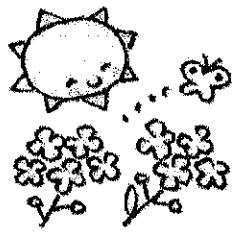
耳あかは、耳垢腺、皮脂腺などからの分泌物や、古くなってはがれた皮膚、ほこりなどが混ざってできたもの。しかし単なる老廃物ではなく、耳の中のデリケートな皮膚を保護したり、異物の侵入や雑菌の繁殖を防ぐ働きもしています。人間には、物をかんだり、あくびをしたりすることで耳あかを自然に排せつする機能が備わっているため、家庭で無理に取る必要はありません。

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）。

目の衛生のポイント (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！





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 R7.2.26 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くださいね。



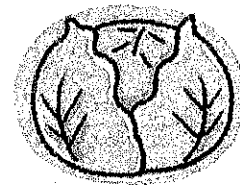
3月の食育(グーランチ)

☆白飯

☆春キャベツのカレー炒め

☆切干大根の中華和え

☆わかめスープ



旬な食材

今月号は「キャベツ」について紹介します。

キャベツは出荷時期によって分類をされています。よく知られているのは秋ごろに種をまいて春ごろに収穫される春キャベツと、夏に種をまき冬に食べごろを迎える冬キャベツです。二つのキャベツはそれぞれ特徴があります。今回の食育のメニューに入っているキャベツは春キャベツです。春キャベツは全体が丸い球形で内側は黄緑色をしています。葉はやわらかくみずみずしいのでサラダなどの生食や、軽く火を通して炒め物などに適しています。

キャベツにはビタミン C、ビタミン K、ビタミン U、カロテン、カリウム、食物繊維など栄養素が豊富に含まれています。ビタミン U は別名キャベジンともよばれキャベツから発見された栄養素です。胃腸の粘膜を修復したり、過剰な胃酸の分泌を抑え胃腸を強く健康にしてくれます。