



# ほけんだより 1月



平成30年1月4日  
青梅みどり第二保育園

あけましておめでとうございます。新しい一年が始まりました。子どもたちの元気な姿を見るとわくわくしてきます。でも、油断は禁物！インフルエンザやノロウイルスなど、まだまだ流行が懸念されます。子どもだけでなく大人のかたも、手洗い、うがいはもちろん、十分な休息を心がけましょう。

## <鼻水と中耳炎>

子どもは、風邪をひくと中耳炎をおこしやすくなりますが、それには鼻水が関係しています。鼻と耳は奥でつながっており、子どもの耳の管は大人に比べて太くて短いためばい菌が入りやすいのです。鼻水がでたら、こまめに拭き取ってあげることが大切ですが、幼児クラスの子どもたちはそろそろ自分で鼻をかめるようにしましょう。昨年、すみれ組の子どもたちと鼻をかむ練習をしました。大人にとっては簡単なことでも、口を閉じて、鼻から息を出すのは子どもにとっては意外と難しいものです。口で説明するより、遊びを取り入れてみると覚えやすかったりします。ぜひ、おうちでもやってみてください。ただし、練習は鼻水が出てないときにしましょう。

### \*遊びを取り入れた練習法

- ①テーブルの上に小さくちぎったティッシュを数個置く。
- ②口から息を吸い、口をしっかりと閉じる。
- ③片方の鼻の穴を指で押さえる。
- ④もう片方の鼻の穴から「フンッ」と鼻息を出し、丸めたティッシュを飛ばしてみる。



両方の鼻を一緒に力まかせにかんだり、鼻をほじったりしてはいけないこと、すみれ組の子どもたちはちゃんと知っていましたね。



### はちみつとメープルシロップ

1才未満の子にはちみつをあげてはいけないと、昨年ずいぶん話題になりました。では、同じようなメープルシロップはどうなのでしょう。実はメープルシロップは10か月くらいからあげても大丈夫とされています。カエデの樹液を煮詰めて作るので殺菌も十分にされているし、ミネラルが豊富で栄養価も高いのです。ボツリヌス菌の心配がないので離乳食だけでなく、妊娠中や授乳中にも安心です。のどが痛くて咳が出るときに、お湯に溶かしたり、大根の角切りを漬けて込んで、メープルシロップ大根の汁を飲むと症状が和らぐので試してみてください。ただし、初めて食べさせるときは少量から始めてくださいね。