

ほんだより 8月

平成25年8月 たかね保育園

子どもたちにとって、真夏の水遊びは、まさにオアシス。水しぶきに歓声を上げて楽しむ様子を見ていると、大人もいっしょになって遊びたくなりますね。

とはいえ、小さな子どもにとって、水は命をおびやかす危険なものにもなります。海や川ではもちろん、ご家庭でも、浴室や洗濯機の近くなど、水のあるところに子どもだけで近づけないよう、じゅうぶんご注意ください。



涼しく元気に
じょうずに使って

★エアコンや扇風機の風が、直接からだに当たらないように。
⚠ 体温調節の働きが未熟なため、体温が下がりすぎて、危険です。

★扇風機のまわりには、囲いを。
⚠ 動いている扇風機に指を入れたり、扇風機が倒れかかってきたりする危険があります。

5 食べやすいめん類に **野菜をON!**

そうめんをパスタ風にアレンジ **+野菜&ツナ**

①野菜（にんじん、ピーマン、キャベツなど）は細切りに。
②ごま油で①とツナを炒め、ゆでたそうめんを加える。顆粒の鶏ガラスープとしょうゆ少々で味つけ。

ツルツル食べやすいめん類に **野菜パワーをプラス!!**

乾めんは、5cmぐらいに折ってゆでると、小さな子どもにも食べやすいです。

あざやかな色で食欲もアップ **+野菜&卵&ハム**

①ゆでたうどんに角切りの野菜（キュウリ、トマトなど）とハム、コーン、ゆで卵をのせ、うすめた麵つゆをかける。

※食材によるアレルギーには、各ご家庭で注意の上、ご利用ください。

外遊びのとき 忘れずに

帽子
直射日光から頭を守ります。

水筒
水分補給はこまめに。

タオル
 着替え
汗や水遊びも、これで安心。

8月7日 鼻の日

鼻のしくみ

鼻と耳、口、目は、それぞれ管でつながっています。



鼻には、こんな役目があります

- においをかぐ。
- 吸い込んだ空気の中のホコリなどを取り除く。
- 吸い込んだ空気をあたためる。



泣いて涙がたくさん出ると、鼻涙管を通じて涙が鼻に流れ込むので、鼻水もたくさん出るのはです。

●鼻血が出た!!



- ①鼻をつまむように押さえ、顔は下を向かせます。
- ②そのまま5~10分間、安静にします。

●鼻に異物が!!



- 鼻をかむ要領で、鼻からフンツと息を強く吐き出させます。
- ★この方法で取れないときは、耳鼻科へ。

よくあるトラブル解決法

鼻水がないときに練習しておく、コツがつかみやすいようです。

練習しよう 鼻のかみ方

子どもは、耳管が短いため、鼻水が耳に入って中耳炎を起こしたり、鼻の奥で細菌に感染し、副鼻腔炎を起こすことも。自分で鼻をかむ練習をしましょう。



- ①口を閉じて、片方の鼻を指で押さえる。



- ②反対の鼻から息をフンツと吐く。

★顔の前に手をおくと、出てくる息が感じられ、分かりやすく、楽しくできます。

