

3月



あいごでしよ

令和5年3月号 発行 阿久根市子育て支援センター
73-1248



3月3日は「耳の日」です!



こんな症状があったら気をつけよう



●呼びかけても気がつかないことがある
 <疑われる病気>
 ・滲出性(しんしゅつせい)中耳炎
 ・難聴



●耳がにおう
 <疑われる病気>
 ・中耳炎(急性, 慢性, 真珠腫性)
 ・外耳炎
 ・外耳道異物

●声大きい
 <疑われる病気>
 ・滲出性中耳炎
 ・難聴



●耳漏や湿疹がある
 <疑われる病気>
 ・中耳炎(急性, 慢性, 真珠腫性)
 ・外耳炎
 ・外耳道異物

●耳をよく触る
 <疑われる病気>
 ・滲出性中耳炎
 ・外耳炎
 ・外耳道異物

●聞き間違いが多い
 <疑われる病気>
 ・滲出性中耳炎
 ・難聴



子どもとスキンシップ! 強いぞ! 腕立て歩き

腹筋や背筋, 腕力を使ってリズムカルに移動する運動です。

<遊び方>

- 子どもに腕立ての姿勢をとらせて, 子どもの両足首を握り, 持ち上げます。
- 前や後ろ, 足の高さを高くしたり, 低くしたりして歩かせます。



かぜと花粉症の違いは?

鼻水が出ているけれど, かぜか花粉症かわからない時があります。下記の項目をチェックしてみましょう。

チェックしてみよう

- ・水っぽい鼻水が頻繁に出る
- ・くしゃみが何回も出る
- ・目のかゆみや充血がある
- ・顔などにかゆみがある
- ・発熱はない



上記のような症状が見られる場合は, 花粉症を疑います。小児科や耳鼻科を受診しましょう。

おすすめ絵本

ひみつ ひみつの ひなまつり

作: 鈴木 真実
出版社: 講談社



ある日, お絵かきをしていたえいちゃんの耳に, どこからか低い声が聞こえました。「しかたない, この刀で!」。よく見てみると, 押し入れのダンボール箱に光るものが! 中から出てきたのはおにんぎょうでした。ひなまつりを華やかに楽しく紹介した絵本。

おねぼうさんはだあれ?

作: 片山 令子
絵: あずみ虫
出版社: Gakken



「おきておきて, もうはるよ」うさぎのミミナちゃんが, 冬ごもりから起きてこない友だちを起こしに出かけます。でも誰もなかなか目を覚ましません。そこで, いいにおいの花束を枕元へおいていくと, やがて友だちも花のおいさに気づいて・・・。

ナノハナを食べて春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつです。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので, 風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが, 子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので, マヨネーズで和えたり, 肉と一緒に炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ, 目で楽しむのはもちろん, 「春」の味として味わってみましょう。



まだ肌寒さがある中でも, ちらほらと, 桜や菜の花が咲いている様子が見られるようになってきました。保護者の方は, 卒園をしていく子どもたちを見ながら, それぞれの成長を感じていることだと思います。また, 保護者の方々も, 子どもたちから教えられたこともあったのではないしょうか。年度末は特有の慌ただしさがあり, 緊張感もあると思いますが, 1年を振り返りながら明るく来年度を迎えたいですね。