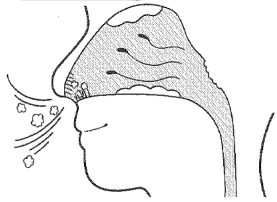




～子どもの鼻のトラブル～

鼻には呼吸をしたり、においを感じたりする大切な働きがあります。鼻の働きや気になる症状を知って、鼻詰まりや副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎などの子ども達の鼻トラブルに対処しましょう。

鼻の働き



鼻は、呼吸やいろいろなにおいを感じて脳に伝える働きがあります。鼻から空気を取り込むことで、吸い込んだ空気を温めたり加湿したりして、肺に送るのに最適な状態にしています。また、ほこりや細菌などの有害なものを取り除いて、体内に入る空気をきれいにしています。こうした機能を十分に働かせるためには、口ではなく、鼻で呼吸をすることが大切です。

正しい鼻のかみ方を身につけましょう

練習



ティッシュペーパーを短冊くらいに切り、鼻の前で待ちます。口は閉じたまま、片方の鼻の穴を指で押さえ、もう片方の鼻の穴から息を「ふー」と出して、ティッシュペーパーを揺らします。両方の鼻でやってみましょう。



ティッシュペーパーを鼻に当て、上から片方の鼻の穴を押さえます。口から息を吸い込んで閉じ、押さえていない鼻の穴から鼻水を出します。

ゆっくり少しずつかみ、最後までかみ切ります。もう片方も同じように行います。

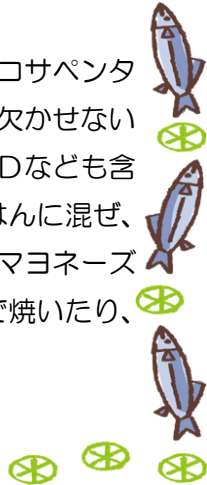


令和6年8月30日
社会福祉法人えどがわ
宇喜田おひさま保育園

栄養たっぷり！ 秋が旬のさんま



さんまには良質なたんぱく質やドコサヘキサエン酸、エイコサペンタエン酸などの脂肪酸が多く、成長期の子どもの脳の発達には欠かせない栄養素が含まれています。他にもビタミンA・B2・B12・Dなども含まれています。魚が苦手な子も、塩焼きの身をほぐしてごはん混ぜ、青のりを振ったり、焼いてほぐしたさんまと刻んだトマトをマヨネーズで和えて、パン粉と粉チーズを振ってオーブントースターで焼いたり、ひとくふうすると食べやすくなります。



うんちは健康のバロメーター

いろいろな食べ物から栄養や水分を吸収し、残ったかすがうんちとなって排泄されます。うんちをよく観察すると、体の健康状態を知ることができます。「コロコロうんち」は野菜不足、「バナナうんち」は元気な証拠、「やわらかうんち」は冷たい物のとりすぎなどです。気持ちよく排泄するためには、早寝早起きと、野菜や豆類、いも類など食物繊維の多い食材を食べることが大切です。

