



# ラヴィ通信

2024年3月



徐々に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。卒園・卒業、入園・入学・進級まで一か月となり準備に忙しい日々を送っていらっしゃるでしょう。お子さまも期待と不安で胸がいっぱいになっている頃ではないかと思えます。初めて保育園・幼稚園や小学校に通うことになる子どもやその家族にとっては、よりそうした気持ちが高まります。それは祝うべき節目であり、決して忘れることのできない思い出です。この時期、子どもは新しいことを学び、成長し、自立心を発揮するようになります。入園・入学・進級までの間は、園や学校へ行くことについて前向きに話してあげましょう。大人もいろいろなことを感じているでしょうが、子どもは大人の感情を感じてしまうので、できるだけ冷静に行動してあげましょう。



## 親子で道路をチェック

4月から、始めて保育園や幼稚園、小学校へ歩いて行く子どもさんがいらっしゃるご家庭があると思います。今から、家の周りや通学路を親子でチェックする機会を作ってはいかがでしょうか。親子で手をつなぎ、街の様子や人々の生活に関心を向けながら「ここはガードレールがないから危険だね、右端を歩こうね」「ここは狭いから一列で歩こうね」などと会話をしながら歩きましょう。交通ルールなどは言葉で教えるより実際の体験を通したほうが、身につくものです。



## 「子ども予防接種週間」

2004年に4月からの入園・入学を前に3月1日～7日の7日間を「子ども予防接種週間」が、保護者の子どもに対する予防接種への関心を高め、予防接種実施率の向上を目指すために定められました。**「ワクチンで防ぐことができる病気から子どもたちを救う」**を合い言葉に、赤ちゃんが母親から受け継いだ免疫が薄れてくる時期、病気にかかりやすい年齢、重症化しやすい年齢などに応じて予防接種を行うことで、こどもを病気から守ることができますので、適切な期間内に忘れずに接種しましょう。協力医療機関等で、予防接種の相談や診療時間外の予防接種が受けることができます。



## じょうずな耳かきのしかた

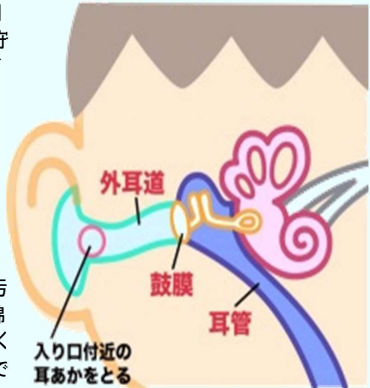
3月3日は「耳の日」です。子どもの耳の中は、皮膚も薄く、とてもデリケートです。じっとしてくれない子どもの頭を押さえての耳掃除は、ちょっと怖いという方も多いのではないのでしょうか。

耳あかは古くなった皮膚や分泌物の塊などで、耳あかには殺菌作用や、外耳道の乾燥を防ぐ作用、虫などの侵入を防ぐなど、耳の穴を守るバリアの役割もしています。耳あかは、本来、皮膚や毛の働きなどによって、自然と耳の奥から外へと押し出されていく仕組みになっています。

### 耳掃除の頻度は2週間に1度が目安です

耳掃除をしすぎると、かえって耳あかを奥へ押し込んでしまい、耳あかが固まって、耳の聞こえにも影響してしまうこともあります。また力の加減によっては、耳の穴や皮膚を傷つけてしまう恐れもあります。皮膚が薄くデリケートな子どもの場合は、耳の入り口付近に見える汚れを、綿棒などでそっとぬぐい取るだけで大丈夫です。ベビー用の綿棒を使うと、子どもの耳の穴に入りやすく、皮膚を傷つける恐れもなく安心です。奥まで入れてしまわないように、短めに持ち、そっとなでるようにしましょう。入浴後は、耳あかが湿って柔らかくなって、とりやすいでしょう。

### 耳のしくみ



## 「喉の乾燥」を防ぐ方法

寝ている間に喉が乾燥し、朝起きたら喉が痛くなっていったという経験をしたことがある人は多いのではないのでしょうか。喉の免疫を高めるには、まず湿度を高めることが大切です。

### ■加湿器をつける

寝る時の湿度は40～60%が最適です。それよりも低い場合は、加湿器を使って寝室の湿度を上げ、喉を乾燥から守りましょう。ただし、水を使う加湿器は、清潔にしなくては「レジオネラ菌」という細菌が繁殖しやすくなります。レジオネラ菌は、水分のある環境で繁殖する特徴があり、感染すると肺炎を引き起こす可能性があります。きちんとお手入れをして、利用しましょう。



### ■洗濯物や濡れたタオルを室内に干す

部屋の大きさや洗濯物の量、室温にも左右されますが、部屋干しによって湿度を10～20%も上げることができます。加湿器よりも手軽に取り入れられますので、ぜひ試してみてください。部屋のスペースの都合などで寝室に洗濯物を干すのが難しい場合は、濡れたタオルを枕元近くに干すことも代用できます。湿度を上げる範囲は狭くなりますが、顔の近くに干すことで、喉の乾燥を防ぐ効果が期待できます



### ■加湿・保湿マスクをして寝る

普通のマスクでも、自分の呼吸による保湿効果がありますが、肌荒れやニキビの原因になることが多いため、乾燥対策のためには不織布よりも布製マスクの方が適しています。また、加湿・保湿マスクはより効果的です。温かい蒸気が出たり、加湿フィルターを入れたりする使い捨てタイプ、保湿素材でできた、洗って使えるタイプがあります。試してみて呼吸がしやすく喉が乾燥しにくいもの、自分の肌質にあったマスクを試してみましょう。



## 花粉症対策をお忘れなく！

花粉症を悪化させないためには、花粉を徹底的にシャットアウトすることが大切です。

- 花粉が多い時間帯・・・午後1時～3時頃
- 花粉が多い日・・・気温が高く、湿度が低い日、空気が乾燥して風が強い日、雨が降った翌日



日常生活では、家の中にできるだけ花粉を入れないように注意しましょう。また、食事・運動・睡眠などの生活習慣を見直し、ストレスをためない体をつくることも大切です。

- こまめに掃除をする・・・花粉は床にたまりやすいので、毎日掃除をしましょう
- 洗濯物はよくはたいてから取り込む・・・柔軟剤を使うと、花粉の付着を1/3減らせます
- 換気は短時間に・・・換気は大切ですが窓を全開にせず10cm程度だけ開けて短時間にしましょう



## 楽しく食べる環境作り

### 食事を楽しむポイント

- \* 食事を味わって食べる
- \* 食生活や健康に主体的に関わる
- \* 一緒に食べたい人がいる
- \* 食事のリズムがもてる
- \* 食事づくりや準備に関わる



食事は落ち着いた雰囲気や、安心できる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく子どもが「自分で食べたい」と感じる。そしてそのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、子どもは自然と口を動かします。やさしい言葉かけと、あたたかいまなざしも欠かせません。「ザクザク」「ねばねば」「もっちり」「しゅわしゅわ」「とろとろ」など、言葉に表しにくい感覚を使って、自然に楽しい会話を増やしてあげましょう。

### 自家製簡単！野菜チキンス

子どもが野菜を食べなかったらおやつにしてみましょう。



### 材料(4人前)

- ・カボチャ・・・1/4個
- ・レンコン・・・1/2本
- ・にんじん・・・1/2本
- ・じゃがいも・・・1個
- ・さつまいも・・・1/2個
- ・塩・・・適量
- ・青のり・・・適量
- ・コンソメ・・・適量

### 作り方

1. 野菜を皮ごとスライサーで1mm幅にスライスして、10分ほど水にさらす。
2. キッチンペーパーなどで水気をよく切る。
3. 皿にクッキングシートを敷き、重ならないように並べて塩を振る。
4. にんじん、レンコン、カボチャを600Wの電子レンジで2～3分加熱します。
5. じゃがいもとさつまいもは600Wの電子レンジで4～6分加熱したら完成。青のりやコンソメをお好みでかけてください。