









ワンポイントコラム



1年間を振り返ってみましょう。

この1年を振り返ってみるとお子様が出来るようになったことをたくさんあります。出来るようになったことを振り返ってみましょう。

食事の前には手洗いが出来た 	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが出来た 	好きな食べ物が増えた 
よく噛んで食べた 	食事の準備や後片付けのお手伝いが出来た 	家族やお友達と楽しく食べることが出来た 



耳の日



「3」は耳の形に似ていることから3月3日は耳の日と言われてます。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子様の様子をよく観察しましょう。

**大切な耳を守るために
気を付けたいこと**

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける。
- ・鼻水は、ゆっくり片方ずつかむ。
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない。
- ・耳をたたかない。
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う。



耳の健康チェック

こんな症状が見られたら、耳鼻科に相談を

- 向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない。
- テレビの音量を大きくしたり、近付いて見る。
- 会話をしている、何度も聞き返す。
- 話しかけられてもぼんやりしたり、後から聞き返したりすることが多い。
- よく耳を触っている。



耳掃除の注意点

- ・まずは、子どもが耳に触れられるのに慣れることから始めましょう
- ・ゆったりとしたスペースで子どもを横向きに寝かせ、体勢を安定させましょう。
- ・綿棒を使用する時は、耳垢を奥に押し込まないようにしましょう。
- ・耳掃除は、耳の入り口から1～1.5cmまでに行きましょう。
- ・耳垢を取ることに終始せず、子どもがリラックスできることを心がけましょう。



つくってみよう

菜の花寿司

材料(子供1人分)

- 米…50g(約1/3合)
- 酢…4g(小さじ2/3) 砂糖…2g(小さじ2/3) 塩…0, 2g
- 塩鮭…10g 菜の花…10g(小さめの茎半分)
- だし汁(鰹節と昆布)…10g しょう油…0, 5g
- みりん…0, 5g たくあん…5g
- いりごま(白)…3g きざみのり…0, 5g

作り方

- ①ごはんを炊く。酢、砂糖、塩を合わせてひと煮立ちさせる
- ②塩鮭を焼き、ほぐす。③菜の花をゆでて1cm幅に切る
- ④だし汁、しょう油、みりんをひと煮立ちさせ冷ましてから③をひたす
- ⑤たくあんをみじん切りする
- ⑥①に②といりごまを混ぜ、④の汁気を切って混ぜ込む
- ⑦仕上げにたくあんと菜の花に見立てて散らし、きざみのりをのせて出来上がり

