



2025年3月
ニチキッズ
一宮南保育園

たくさんの思い出いっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。
4月のころに比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月からまた新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。

ごはん

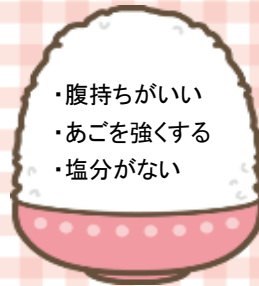
ごはんはただ食べればよいというものではありません。
栄養面や量、食事環境も気をつけつつ、健康な体づくりをしましょう。

おうちでのごはんのポイント

- ・朝ごはんを毎日食べている
- ・お菓子を食べすぎない
- ・色々な食品を食べている
- ・嫌いな物も食べている
- ・野菜を毎日食べている
- ・よくかんで食べている
- ・脂肪をとりすぎしていない

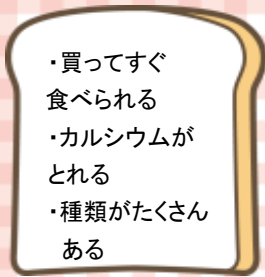


ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

ご飯食



ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物

メニュー例

パン食



パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物



耳をのぞいてみましょう

こどもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。たまりすぎていると聞こえが悪くなったり、お湯や水が耳の中に入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

耳あかが見えていても取りづらいたときは、無理をせず耳鼻科を受診しましょう



緊急 ミニおたより

花粉症

アレルギー体質の遺伝子に、環境要因が加わって発症すると考えられています。原因となる花粉は、スギ・ヒノキ・カモガヤ・イネ・ブタクサ・ヨモギ・セイタカアワダチソウなどです。

くしゃみ・鼻詰まり・鼻水・目のかゆみ・目の充血・涙が出る。

ハッ...
ハックション!

まうちでケア

- *目をこすると角膜を傷つけてしまいます。汚い手で触らないようにしましょう。
- *身の回りからアレルゲンを取り除きましょう。
- *花粉が多い日の外出や、ほこりの多い場所へ行くのは控えましょう。
- *頻繁に掃除機をかけて、ほこりやダニを吸い取しましょう。
- *規則正しい生活を心がけましょう。