



☆ 8月7日は鼻の日です ☆

【鼻の働き】①においを感じる→ハナの中（鼻腔）の最上部に、においを感じる嗅細胞があり、ここまでとどいて初めてにおいを感じます。

②空気清浄器としての働き→空気中にはウイルス、細菌（バイキン）、花粉、ほこりなど様々な微粒子が含まれています。鼻から吸い込まれた空気中の大きなゴミやほこりは鼻毛に、小さなものは鼻の中の粘膜に付着し鼻汁などと一緒には排出されます。

③防御作用→鼻の粘膜に付着したゴミなどは鼻の粘膜表面にある毛（線毛）によってノドの方へ運ばれます。またこの粘膜上の粘液は細菌やウイルスなどからの感染を予防する免疫の役目も果たしています。

④空気を暖めたり湿らせたりする働き→鼻から吸い込まれた空気は鼻の中を通る間に暖められ、さらに粘膜表面の水分で湿気を帯び、ノドや気管支にやさしい空気となります。従って、鼻の調子が悪くなると、息がしにくくなったり（口呼吸）、ノドが乾燥して痛くなったり、においを感じなくなったり、イビキをかいたり、鼻汁がでたり、クシャミや咳をしたり、様々な症状を現します。◇日本耳鼻咽喉科学会みみ・はな・のど便利帳より◇

【正しい鼻のかみ方】◇大王製紙株式会社 HP より◇



- ①反対側の鼻を押さ ②しっかり口から ③ゆっくり、少しず ④強くかみすぎな
え、片方ずつかむ 息を吸う つかむ い

作ってみよう!! ~ひんやりバナナアイス~

材料 * バナナ 4本 * 生クリーム 200cc * 砂糖 大さじ2

- ① バナナの皮をむき、小さくちぎって ボールに入れます。
 - ② バナナが入ったボールに砂糖を入れ、バナナをつぶします
 - ③ ②のボールに生クリームを入れ 混ぜます。
 - ④ 容器や ジップ式袋に入れて、冷凍庫で冷やします。
- ※完全に固まるまでに2~3回取り出し、混ぜたりもめたりすると口当たりが良くなります!

えほん * 『ほちほち いこか』
作: マイク・セイラー 絵: ロバート・グロスマン
訳: 今江 祥智 出版社: 偕成社



体が大きくとて重いかばんにひたりのみ、
なんだろう? かばんはやがて出て、次は挑戦です。
「ほく しうほうしに なれりやうか」「ならんかんたわ」
船乗りやパイロットはどう? 「どうも こうもあらん」
何に挑戦しても、必ず起こすハフニョクや、かばんの
間西弁で おしゃべりする姿が おもしろくて、子ども達
にも大人気な一冊です!!

○水分補給の落とし穴〇〜〜

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものがありますので気を付けましょう。



☆こひつじの様子☆

環境の変化で体調を崩した方が多かったのか、少し予約が混み合った新年度のスタートでした。個室での対応ですが、アクリル越しにお友達の様子を見ながら安心して過ごす姿が見られました。

★見学日★

毎月第2土曜日（8月を除く）
10:00~12:00 申し込み不要
7月9日 9月10日
10月8日 11月12日

利用案内

対象：東大阪市在住で保育園・幼稚園
小学校に通う園児・児童

生後3か月頃〜小学校3年生まで

基本保育時間 8:30~17:30（月~金）

延長時間 7:30~17:30（別途料金）

（当園の間延長保育はありません）

予約：利用前日 9:00~当日 11:00

こひつじはネット予約になりました。詳しくはホームページをご覧ください。

※利用する前日または当日に受診が必要です。（かかりつけ医可）

医療法人あおぞら会ふじもとクリニック

病児保育室こひつじ

TEL&FAX 06-6730-5828

こひつじホームページ

東大阪市病児病後児保育事業認可施設

