

寒さも和らぎ、少しずつ暖かくなってきました。

お日様も風もほんのり春の香りですね。今年度もあと残りわずか。新学年を元気いっぱい迎えることができるように、体調を整えましょう！

### ミッキーのおすすめ健康レシピ

#### 【水菜とゆで卵のサラダ】

#### \*材料 (3～4人分)\*

- ・水菜…1束
- ・人参…中サイズ1本
- ・ゆで卵…2個
- ・ウインナー…2～3本
- ☆白ごま、黒ゴマ…各小さじ1
- ☆鰹節…1パック(2.5g)
- ☆マヨネーズ…大さじ2
- ☆焼き肉のたれ…大さじ1

#### \*作り方\*

- ①☆の材料を器に入れて良く混ぜる。
- ②水菜を茹で、水気を絞り食べやすい長さに切る。人参は短冊切りにして柔らかくなるまで茹でる。
- ③好みの固さでゆでたまごを作り1個を8等分に切る。ウインナーは軽くボイルして細かく刻む。
- ④ボールに①、水菜、人参、ウインナーを入れよく混ぜる。最後にゆで卵を入れて潰さないように混ぜたら完成。

野菜とゆで卵に  
からんだドレッシングが  
美味しいですよ☆  
焼き肉のたれがいい感じ！



### 【こんな時、どうしたらいいの?!】

#### ～鼻血が出た～

子どもは鼻の中の粘膜が弱いので、ぶついたり鼻をいじったりなどのわずかな刺激ですぐに鼻血が出ます。多くは一過性のもので止血すれば数分で落ち着きますが、アレルギー性鼻炎で鼻の粘膜が充血していたり、鼻をほじったりするくせのある子は鼻血が出やすくなるのでアレルギーやくせへの対処が大切です。頻回に鼻血が出ることがあれば耳鼻科を受診した方が良いでしょう。



#### ◎鼻血が出たら…

- ① 座って前かがみにしましょう。乳児は縦抱き、幼児は椅子など安定した場所に座らせて鼻血がのどに流れ込まない様、気をつけましょう。
- ② 鼻を強めにつまみましょう。5分ほどでたいていの鼻血は止まります。
- ③ ある程度出血が止まったら詰め物をしましょう。深く入れすぎないように先を出しておくのがポイントです。ティッシュペーパーは繊維が固く鼻の粘膜を傷つけることがあるので気をつけましょう。
- ④ タオルで冷やしましょう。水で湿らせたタオルや保冷剤などを鼻全体に当てると、血管が収縮されて鼻血が止まりやすくなります。



あおむけに寝かせたり、上を向かせて首の後ろをたたいたりすると鼻血がのどに入ってしまう。吐き気をもよおす原因になる場合もあるのでやらないようにしましょう。まだお座りの安定しない乳児の場合は鼻血が出ている方を下側にして横向きに寝かせます。

(0歳～5歳児けがと病気の予防・救急まるわかり安心BOOK ナツメ社 参照)



#### 《材料・道具》

- ・アイスクリームなどのカップ ・割りばし ・包装紙 ・ひも
- ・カラービニールテープ ・厚紙 ・木製ビーズ ・色画用紙
- ・はさみ・クラフトパンチ ・目打ち ・両面テープ ・セロハンテープ



(製作よくばりアイディア 150 ひかりのくに)

### お知らせ!!

H31年4月より電話予約の受付終了時刻が18:30から  
18:00に変更になります。よろしくお願い致します。

受付時間： 7:00～18:00