



3月

2021 No.214
令和3年3月10日発行

かるがも かあさんからの 子育て通信

発行 かるがも編集局 団体所在地 〒673-0403 三木市末広1-6-46 三木市社会福祉協議会 ボランティア活動プラザみき内 Tel 0794-83-0090 Fax 0794-82-6666

子育てにあれこれ迷ったとき

なるほど♪ 子育てのヒント

子育て中のお悩みのヒントとして
参考にしてみてくださいね

今月のテーマ

「耳の掃除」 について

ママからの質問

うちの子は耳掃除が苦手
でいつも耳鼻咽喉科の先生
にお世話になっているけど、
日頃のケアはどうしたらいいの？



「耳のケアはどうしたらいい？」

三木市健康増進課の
保健師さんに聞きました

子どもの耳のお掃除、みなさんどうしていますか？

ふと子どもの耳の中を見たら、垢がたまっていてビックリされた方も多いかと思います。「耳掃除は子どもが動いて怖いけど、取ったほうがいい？」と悩まれる保護者もいますが、耳垢はたまっても、無理にとらなくて大丈夫です。



耳垢について

そもそも耳垢というのは、耳の中の古くなった皮膚や分泌物の塊です。この耳垢は、鼓膜に至るまでの耳の通り道を保護する重要な役割もあります。そして、耳の中の皮膚は、奥から外へと、毎日少しずつ動いていて、口を動かすことや体の姿勢によって、動いて自然に出てくると言われています。つまり、耳の奥に耳垢がたまらないようにできているのです！



普段の子どもの耳のケア

普段の子どもの耳のケアは、2週間に1回程度、お風呂あがりにでも、耳の入口を清潔で柔らかい綿棒を使い、そっと拭くだけで大丈夫です。

でも、「耳の中に大きな耳垢がたまっている。」「ずっと様子を見ていたら、耳の穴がふさがっていた!!」なんて話も聞かれます。耳垢のたまり具合には個人差がありますので、気になる場合は耳鼻科の先生に診てもらおうと安心ですね。

掃除し過ぎ 注意!

綿棒や耳かきなどで習慣的に耳掃除をしている人も多いと思いますが(実は私もその一人)、耳掃除のし過ぎは、外耳道や鼓膜を傷つけてしまうことがありますのでご注意ください。

「かるがも通信」発行休止のお知らせ

「かるがもかあさんからの子育て通信」(以下「かるがも通信」)は2002年7月16日の第1号発行以降、18年間皆さまからご支援、ご愛読いただいたことに心から感謝いたします。「かるがも編集局」は、2014年9月より市民活動として三木市社協の独自事業を引き継ぎ、これまで6年間、子育て中のママたちが編集局員となって「ママたちがあったらうれしい」子育て情報をお届けしてきました。2019年10月からスタートの「幼児教育・保育の無償化」に伴い三木市内の子育てサークルやひろば減少、コロナ禍での子育てイベント開催中止・縮小などの時代背景を受け、あらためて情報発信のあり方を考えました。その結果「かるがも通信」は2021年3月10日発行の3月号をもって発行休止することに決定いたしましたので、お知らせいたします。

なお、今後は紙媒体からインターネットでの情報発信に切替えデジタル化の推進に努めていく予定です。発信の形は変わりますが、引き続きご愛読いただければ幸いです。

かるがも編集局

4月からはWEB配信をチェック!

WEB版「かるがも通信」では、子育てコラムなどを中心に配信予定です。This is MIKIのホームページからメニューバー「かるがも通信」をクリック(タップ)して、ぜひチェックしてみてください。



スマホやPCから



- かるがも通信 バックナンバー
- 子育て支援情報、コラムなど

NPO法人This is MIKIのご協力により、2020年1月よりWEB配信開始。

<https://www.this-is-miki.com>

This is MIKI 検索

問合せ・連絡先: かるがも編集局
karugamo.kosodate@gmail.com

知得情報 information

お店紹介 久留美

なおみ助産院 併設カフェ 「cafe flat (カフェフラット)」

気持ちをフラットに ゆっくりと過ごす

古民家を活用し助産院とカフェを併設。ひとりでも、子どもと一緒にでも、お友だちでもフラットと来れて、フラットになれる、そんな場所です。

フラット
お立ち寄りください



助産師として活動している寺尾なおみさんが、これまでお母さんたちの声をたくさん聞いてきた中で、自分やお母さんたちの想いを込めてつくった助産院併設のカフェ「cafe flat」を、今年1月18日に久留美にオープンしました。古民家の室内は時間の流れがゆったりとしていて、なんだか落ちつきます。縁側に椅子席、和室には4席あり、この日もお客さんと賑わっていました。日替わりのパンやお菓子はどれも美味しそうで、どれにしようか選ぶのも楽しい。妊娠中や授

乳中の方には90%以上カフェインを抜いたデカフェもご用意♪テイクアウトも出来ます。2月にはイベント「flat Marche」を開催。赤ちゃんの体重測定や無料相談も行った。カフェのすぐ隣にある「なおみ助産院」では、産後の不安や母乳育児のトラブルなどにも対応した日帰りの産後ケアを受けることができます。のどかで静かな環境で1日をゆっくり過ごせる場所。「お母さんたちが元気になってくれたらいい」とお話ししてくださいました。(編集局員:ふじ山)

- 場所:三木市久留美1789 ●営業時間:月・火・木曜日10～15時(L.O.14:30)
- 問合せ:070-8539-0753 ●駐車場有り
- ※新型コロナウイルス感染症対策を図り営業しています。

なおみ助産院
ホームページ▶



cafe flat
instagram▶



三木市の産後ケア費助成事業

三木市では、出産後に家族からサポートを受けることができないお母さんと赤ちゃんで、心身のケアや育児のサポートが必要な方を対象に、産後ケアにかかる費用の一部を助成しています。



産後のお母さんが安心して子育てができるサポート

宿泊型ケア

産科医療機関等で
宿泊してケアを受ける

日帰り型ケア

日中に滞在して
ケアを受ける

訪問型ケア

助産師等が自宅に
訪問してケアを行う

※なおみ助産院では、「日帰り型産後ケア」を受けることができます。
※妊娠中から相談を受けています。詳しくは三木市のホームページをご覧ください。

子育てにこの一冊

三木市 子育て応援ハンドブック

三木市内の子育てに関する情報満載♪

三木市では、子育て中のお母さんやお父さんの「こんなことが知りたいな。」「わかるといいな。」の声を反映させた情報誌「子育て応援ハンドブック」を発行中。妊娠から子育てまでの子育て支援サービスやみきこらんどなど市内のお出かけスポットも掲載されています。(最新版(2021年度)は4月発行予定)



どこで、もらうことができますか?

- 出生届時にお渡し
- 児童センター・吉川児童館
- 健康増進課・健康福祉課(吉川) 公民館等に設置

持ち帰り
自由



◀三木市のホームページでも
PDFで閲覧できます