



# 3月すくすくだより



山田町地域子育て支援センター  
(織笠保育園内)  
山田町織笠11-30  
0193-82-6099

## すくすく広場

3月 4日(水) 山田中央コミュニティーセンター和室

時間: 9:30~11:30

### 《おおきくなったね おめでとう会》

★子育て支援センターで出逢い、ママも子ども達もお友達になったね。大きくなった子ども達の成長をみんなで祝いましょう!!  
親子の2ショット写真や手形で成長の記念カードを製作したり、ふれあいゲームを楽しみましょう。

★育児講話「子どもの育つ魔法の言葉」

講師: 豊間根保育園 園長 菅原 恵子先生



#### ☆持ち物☆

親子の飲み物(水かお茶)・おしりマット(おむつ交換時に使用)  
お子さんに必要なもの(おむつ・着替え・おんぶひもなど)



## 4月のイベントお知らせ

☆すくすく広場 4月 15日(水) 時間: 9:30~11:30  
山田中央コミュニティーセンター和室

☆赤ちゃんランド 4月 22日(水) 時間: 10:00~11:30  
山田中央コミュニティーセンター和室



### 3月のてあそび

#### ♪ミックスジュース♪

りんご りんご りんごのほっぺ  
いちご いちご いちごのおはな  
ぶどう ぶどう ぶどうのおめめ  
おくちは さくらんぼ ちゃっ  
まぜて まぜて かきまぜて  
ミックスジュース ごくん!



## アレルギーの病気について

アレルギー反応は、花粉やほこり、特定の食品など、本来病気を引き起こさないはずの物質(アレルゲン)に対して身体の免疫機能が過敏に反応して起きる症状です。この反応が肌で起こればアトピーに、鼻で起これば鼻炎に、気管支で起こればぜん息になります。これらは連鎖することが多く、2歳までくらいの子では、ミルク(母乳)の頃にアトピーが出て、離乳食が始まると食物アレルギーに、さらにぜん息へと続いていく傾向があります。

花粉症や小児ぜん息など、これまで幼児期以降の発症が多かったものも、年々低年齢化しています。小児ぜん息の乳幼児期(0~6歳)のピークは1~3歳といわれています。

- ☆アレルギー性鼻炎(粘り気のないさらさらの鼻水が出る。鼻づまり)
- ☆アレルギー性結膜炎(かゆみを伴い、白目の所が真っ赤に充血する。)

《原因》主な原因は、スギやブタクサなどの花粉や寒暖差、ほこりやダニなどのハウスダストです。近年、アレルギー性鼻炎は0歳児から、アレルギー性結膜炎は2歳ころから見られるようになりました。

《症状》アレルギー性鼻炎と風邪は、鼻水の性質で見分けることができます。風邪で出る鼻水は粘り気がありますが、アレルギー性鼻炎が原因の場合は、水のようにさらさらと出ます。また、くしゃみや鼻づまりを繰り返すのも特徴です。アレルギー性結膜炎は、目が充血したり、強いかゆみがあるのも特徴です。

《ケア》アレルゲンを取り除くことが大切です。ハウスダストが原因の場合は、室内の清掃を徹底します。外出後は、衣服についている花粉をはらい落としましょう。

※雨が降った翌日や風が強乾燥した日は、花粉の量が多いので外出を控えるよう配慮しましょう。

- ☆気管支ぜん息(ぜん息・おう吐・呼吸困難・せき・たん)

《原因》ぜん息は、空気の通り道である気道に炎症が起き、空気が通りにくくなることで起きます。原因となるのは、ほこりやダニ、カビ、ペットの毛、花粉などです。食物アレルギーの症状として、気管支ぜん息が起こることもあります。冷たい空気、たばこや線香の煙、風邪症状など、アレルゲンでないものが引き金となることがあります。季節の変わり目や環境の変化などのストレスでも症状が出やすくなります。

《症状》呼吸をするときの「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という音や、たんを伴うせきが特徴です。せきや息苦しさのため眠れない、息をするときに鎖骨の上がへこむ、肩で息をするなどの様子が見られたら、喘息発作のサインです。季節の変わり目である春や秋に発症しやすく、夜間から朝方にかけての時間帯に症状が重くなる傾向があります。

《ケア》アレルゲンを取り除いて発作が起こるのを未然に防ぐことが大切です。寝具は湿気がこもらないように干し、清潔を保ちましょう。

※寝姿勢は上体を起こすようにすると息が楽になります。縦抱きにしたり、布団を重ねて背もたれを作ったりするとよいです。また、水をゆっくり飲むことでたんが切れやすくなります。