



# 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)  
0193-82-6099

## すくすく広場

**3月 8日(水) 中央コミュニティーセンター和室**  
時間: 10:00~11:45

- ★おおきくなったね おめでとう会
- ★ふれあいあそび
- ★すくすく卒園式
- ★製作: 成長カードを作ろう (親子の写真・身長体重・手形など)
- ★お誕生会: 3月生まれのお友だちをお祝いしましょう。  
写真入りお誕生カードをプレゼント
- ★育児講話「愛着関係をはぐくむために・・・」  
講師: 織笠保育園園長 子育て支援センター長 湊 希



## ☆3月のうたあそび☆

### ♪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 ちゅっ♡  
ま~ぜて ま~ぜて か~きまぜて ミックスジュース ごっくん!



## 赤ちゃんランド

**3月 1日(水) 中央コミュニティーセンター和室**  
時間: 10:00~11:30

- ★マママッサージ ★親子のふれあい遊び ★絵本の読み聞かせ
- ★離乳食レシピプレゼント ★ママのエクササイズ
- ★ママの製作: そばっち・春のフレームを作ろう

## ワイワイキッズ

**月曜日~金曜日(祝日は除く) 10:00~**  
※子育て支援情報の日程表をご覧ください。

### 山田町地域子育て支援センター室(織笠保育園内)

(国道から織笠ローソンを曲がり、織笠高台団地へ向けて左折して直進)

- ★おもちゃいっぱい支援センター室や芝生の園庭と大型遊具。  
織笠保育園のお友だちと一緒に遊べる日もあります。

## ☆平成29年度 4月の予定☆

- ★ワイワイキッズ・・・4月 3日(月) スタート  
(織笠保育園内の子育て支援センター室)
- ★出前ワイワイキッズ・・・4月12日(水) 10:00-11:45  
(山田中央コミュニティーセンター和室南側)
- ★すくすくひろば・・・4月19日(水) 10:00-11:30  
(山田中央コミュニティーセンター和室)
- ★あかちゃんらんど・・・4月26日(水) 10:00-11:30  
(山田中央コミュニティーセンター和室)

## ☆支援センター利用のおやくそく☆

- ☆お子さんが遊ばれる際には、目を離さず危険のないようご配慮願います。
- ☆遊んだおもちゃはきちんと片付けましょう。
- ☆病後の利用は回復の様子を見ながらお願いします。
- ☆オムツ交換の際は、おむつマット(タオル)をご用意ください。
- ☆親子の水分補給(麦茶・水など)は各自ご用意ください。  
それ以外のおやつやジュース、お弁当等をご遠慮ください。
- ★支援センターでは、遊具・玩具等は毎日消毒対応しています。



# 知っておきたい 鼻・目の病気



## 鼻水・鼻づまり

- 症状
- 鼻水が止まらない
  - 鼻がつまって苦しい
  - 感染が悪化すると鼻水がドロツとして色がつく

鼻の粘膜に炎症が起こっていると、分泌物が増えるために「鼻水」がたまり、鼻の穴をふさぎます。この息苦しい状態が「鼻づまり」です。

炎症の原因で最も多いのは、ウイルスや細菌から感染する、いわゆる「鼻風邪」です。鼻風邪が長引き、鼻水がねばっとして白や緑色を帯びるようになると「急性副鼻腔炎」を起こしている可能性が高くなります。一方、水のようなサラサラとして鼻水がずっと続くような場合は「アレルギー性鼻炎」が考えられます。

### \*鼻の不快感は大問題\*

「鼻水くらいなら大丈夫」と誤解しがちですが、鼻のトラブルには本人はつらいものです。治療を受けるのはもちろんですが、小さな子どもは鼻がかめないので医療機関で鼻水を吸引してもらったり、市販の器具を使えば鼻づまりが解消して、不快感が和らぎます。

## 口呼吸・いびき

- 症状
- いつも口を開けている
  - 睡眠時にいびきをかき、呼吸が乱れる。

鼻風邪などで、治療が不十分なために鼻づまりがひどくなると、鼻ではなく、口で呼吸するようになります。口呼吸はウイルスや細菌に感染しやすくなるうえに、睡眠中にいびきをかき姿が見られます。いびきで注意が必要なのが「睡眠時無呼吸症候群」。鼻の炎症が広がることで空気の通り道をふさぎ、呼吸が不規則になったり、ときに止まったりするため、非常に危険です。

## 鼻がつまった時のホームケア

### 加湿する

• 乾燥した空気や、冷たい空気は鼻に負担をかける。加湿器などを使って、室内の湿度を60%くらいに保ちましょう。

### 体をあたためる

• 入浴して体を温めると、蒸気で鼻が通りやすくなり、血液循環がよくなって、鼻づまりが改善されることがあります。入浴できない場合は、湯タオル（お湯で絞ったタオル）を鼻の周りに当てると、鼻の先にこびりついた鼻水のかたまりが柔らかくなって取りやすくなります。

## 流行性角結膜炎(はやり目)

- 症状
- 目が充血する
  - 目がごろごろする
  - 目やにが増える

アデノウイルスが原因の「流行性角結膜炎(はやり目)」は、その名の通り感染力が強く、集団感染しやすい病気です。目やにが多い、目が充血しているなどのサインを見逃さないようにしましょう。

## アレルギー性結膜炎

- 症状
- 目が充血し涙目になる
  - 目をかゆがる

アレルギー性結膜炎は、白目とまぶたの裏側を覆う結膜に、アレルギー性の炎症が起こる病気です。乳児では、ハウスダストが原因の場合が多く、しばしばアレルギー性鼻炎を伴います。また、成長すると、花粉症になりやすいのも特徴です。薬を適切に使うと、よい状態をキープできるようになる場合が多いですが、アレルギーがあることには変わりないので、定期的に受信し、チェックする必要があります。

## 目薬は あっかんべ〜 で。

• 子どもに目薬をさすのは難しいもの。子どもを寝かせて顔を押しさえ、上から目薬をさそうとすると、子どもは威圧感からよけいに嫌がります。また、大人の真剣な顔つきが、さらに子どもを怖がらせてしまう場合もしばしば。目薬をさすときのポイントは「向かい合って、笑顔で」。

子どもと向かい合って、お互い笑顔でリラックスし下まぶたに1滴たらすだけでOKです。（寝ても怖がらず、静かにできる子は横になってもらうのがベスト。）



\*「あっかんべ〜だよ」など声をかけながら、指で下まぶたを軽く引き下げ、目薬を素早く1滴たらしめます。

このとき、容器の先端がまつ毛にふれないように注意しましょう。