

ほげだより 2月

令和7年度
日東元気っ子



食物アレルギーの症状を知ろう

食物アレルギーは、体を守る仕組みが特定の食べ物を「体に悪いもの」とまちがえて反応してしまうことで起こります。どんな症状が出るか知っておきましょう。

部位	症状
皮膚	赤み、じんましん、湿疹、腫れ、ほてり、かゆみ など
粘膜	目の充血、まぶたの腫れ、鼻水、口や喉の違和感や腫れ など
呼吸器	咳、声がかすれる、飲み込みにくい、呼吸が苦しい など
消化器	吐き気、おう吐、腹痛、下痢、血便 など
神経	頭痛、元気がない、ぐったりする、意識障害 など
循環器	血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪い など

寒さが一段と厳しい季節となりました。空気が乾燥し、感染症が流行しやすい時期です。園では引き続き、手洗い・うがい、室内の換気など感染予防に努めていきます。ご家庭でも十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、元気に冬を乗り切りましょう。体調の変化に気づいた際は、無理をせず早めの対応をお願いいたします。今月は食物アレルギー・花粉症について記載します。



冬を元気にすごす 3つのコツ

- 早寝・早起き・朝ごはん!**
特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。
- 手洗い・うがいをていねいに!**
冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。
- 体を動かしてポカポカに!**
少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたまるよ。

子どもの手洗い習慣化作戦 ポイントは楽しく!



感染症予防の基本である手洗い、冬は特に徹底したい時期ですが、子どもに習慣づけさせるのは難しいもの。そこで、おうちでも是非挑戦してみてくださいポイントがあります。

- 子ども目線の環境づくり**
蛇口が高い位置にある場合は踏み台を置いてあげて、ハンドソープは子どもの手の届きやすい位置に。
- 一緒に手洗いをする**
「わからない」ことにはなかなか積極的にできません。おうちの方や兄弟も一緒にまねをして手洗いができます。
- できたらほめる**
大人にとっては当たり前でも、子どもにとっては挑戦です。たくさんほめて、成功体験にしてあげてください。

花粉症対策を始めよう



花粉症を悪化させる生活になっていませんか?

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

- 睡眠不足
- 栄養不足
- 運動不足
- ストレス

花粉症の季節がやってきまして、花粉の季節がやってきまして、花粉の季節がやってきまして...

咳やくしゃみをするときは、どっちがいいかな?



咳やくしゃみの飛沫が人にかからぬようにしよう。でも、手で口や鼻をかき、手にはウイルスなどがついてしまうよ。マスクやハンカチ、紙の袖で覆うと安心。

食物アレルギー 診察前に準備しておきましょう

正しい診断を受けるためには、状況を医師に十分に理解してもらう必要があります。

これらの情報を準備しておきましょう

- なにをどのくらいの量食べたか
- どんな調理形態だったか
- どこにどのような症状が現れたか
- 食べてから何分後に症状が現れ、どのように変化したか
- これまでに同じものを食べて症状が出たことはあるか

不安なことや確認しておきたいことなども併せて正確に伝えることが大切です。

かゆくても目をこすらないで!

花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまう人、ちょっと待って!

目をこするとどうなる?

- 目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる

目がかゆいとき、どうすればいい?

- 意識的にまばたきをする
- 目を冷やす

しもやけ対策方法は?

防寒具を身につける

濡れたままにしない

湯船にしっかりと浸かる

ぎゅうくつな靴は履かない

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

鬼を福の神に変身させよう!

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えれば本当は福の神かもしれないよ。

例えば...

- わがまま鬼** → 気持ちをはっきり言える神
- あわてんぼう鬼** → 行動すばやい神
- おしゃべり鬼** → 誰とでも仲良し神

自分の中の福の神