

花粉症対策

花粉症の症状って？

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状を起こすアレルギー性の病気です。乳幼児は、くしゃみより鼻づまりの症状が強かったり、目のかゆみや充血が大人より強く出るそうです。また、乳幼児は、自分で花粉症だと気づくことはできないので、目や鼻を頻繁にこすったり、くしゃみや鼻水が止まらなかつたりするときは、耳鼻科の受診をお勧めします。

簡単にできる！花粉症対策

花粉症の対策として、手軽にできることを紹介してみました。花粉症で困っている方は、ぜひ意識してみてくださいね。

- ・うがい、手洗い、洗眼をする。
- ・家に帰ったら、玄関で衣服についた花粉をはらう。
- ・できるだけ洗濯物を部屋干しする。

花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

花粉症チェック！

花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていませんか？ 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる

2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします

子どもの便秘について

最近増えている子どもの便秘。慢性化すると、おなかが張って食欲が落ちたり、いらいらして集中できなくなったりします。大人だって便秘はつらいですよね。小さな体の子どものならなおさらです。普段から食物繊維の多い野菜と、水分を十分にとるようにしましょう。適度な運動も、腸の働きを活発にするので、外遊びで体をいっぱい動かしましょう！

子どもとスキンシップ♪ 両手で座ってポン

- ①新聞紙を用意します。
- ②1枚を丸めてボールにし、もう1枚を筒状にして、手元を絞って握れるようにします。
- ③子どもに両足を伸ばして座らせ、ボールを投げるように促します。
- ④ボールをキャッチします。

近い距離でできるようになったら、2人の距離を長くして、遠くへ投げられるようにしてみましょう！

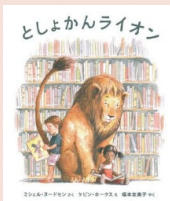
1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春はたけのこ、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋は栗にさんま、さつまいも、冬は白菜に大根…。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守っていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

おすすめ絵本

としょかんライオン

作：ミシェル・ヌードセン
絵：ケビン・ホークス
訳：福本 友美子
出版社：岩崎書店



いつも静かな図書館にライオンが現れ、みんな大あわて。でもお行儀のいいライオンは、すぐにみんなと仲良しに。ところがある日…。深い感動を呼び世界中で話題の絵本です。

ほわほわさくら

作：ひがし なおこ
絵：きうち たつろう
出版社：くもん出版



春が近づくと、誰もが待ち遠しくなる”桜”。その桜の花びらが、子どもの手のひらに舞い落ちてきました。ほわ、ほわ、ふわん、ふるる、ほろろん…。風に吹かれた花びらを子どもが追いかけていきます。うらかな春の日、満開の桜を見に、親子でお散歩にでかけたくなる絵本です。

3月3日

耳の日

耳をのぞいてみましょう

子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。あまりすぎていると聞こえが悪くなったり、プールに入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

耳あかが見えていても取りづらいたときは、無理をせず耳鼻科を受診しましょう



寒さがやわらいできて、菜の花がちらほらと見られるようになりました。菜の花は、見るだけでも鮮やかで癒されますが、食用としては2~3月が旬で、ビタミンCやミネラルが豊富に含まれているそうです。おひたしや天ぷらなどにして味わいたいですね。また、少しずつ暖かくなってきましたが、まだ朝晩肌寒いことがあります。薄着をしないようにしたり、窓を開けっぱなしにしないようにしたりして、風邪などに気をつけていきたいですね。