

ぱおぱお ニュース

< 病気の豆知識 >

今月は…『花粉症（アレルギー性鼻炎）』です



本来、異物を体内に入れないための防御機構であるくしゃみ、鼻づまりが病的かつ過剰に起こるのが、アレルギー性鼻炎です。中でも子どものスギ花粉症は年々増えており、原因物質の花粉が飛散する時期と風邪やインフルエンザが流行する時期とが重なるため、判断が難しいかもしれません。花粉症では、“目のかゆみ”を伴うことが多いので、風邪と花粉症の判別の指標のひとつになります。

《 時期 ～関東エリア～ 》

- ・スギ・ヒノキ…2～5月
- ・シラカバ・ハンノキ…4～6月
- ・イネ…5～8月
- ・ブタクサ・ヨモギ…8～9月

《 症状の特徴 》

- ・アトピー性皮膚炎や気管支喘息を伴うことが多い
- ・目のかゆみ、充血、むくみが発生しやすい
- ・大人はさらさら、子どもは粘り気のある鼻水
- ・くしゃみが多く出る
- ・鼻や口の周りがむずむずしたりかゆい
- ・倦怠感や熱っぽさがある



《 対策法 》

- 1.マスク、メガネの着用
- 2.手洗い、うがい、鼻洗い、目洗い
- 3.静電気が発生しにくい衣類(綿、麻、レーヨンなど)
- 4.濡れ雑巾、濡れタオルで床や棚などを拭く
- 5.空気清浄機や掃除機で取り払う



おすすめの食べ物をご紹介します！

○ヨーグルト…腸内環境を整え、免疫システムを正常にする働きがあります。乳酸菌のえさとなる水溶性食物繊維を含む、きな粉やプルーンなどと一緒に食べるとよいと言われています。



普段の食事に意識して取り入れるだけで症状緩和が期待できますよ！

○レンコン…食物繊維のほか、ポリフェノールやタンニンなどが豊富に含まれています。抗酸化作用があり、他のアレルギー疾患にも効果があります。



○青魚…青魚の油に含まれるエイコサペンタエン酸(EPA)とドコサヘキサエン酸(DHA)の不飽和脂肪酸と呼ばれる成分に、アレルギー症状を引き起こすロイコトリエンの放出を抑える作用があります。

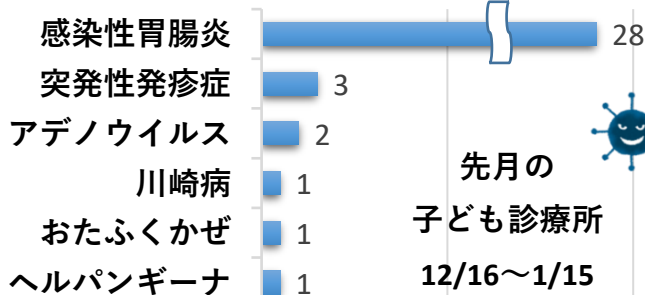


控えたい食材 ×トマト

スギに含まれるたんぱく質とトマトのたんぱく質が似ているため、アレルギー症状が起きることがあります。



< 感染症情報 >



子ども診療所では…

- ・胃腸炎のお子さんが増えました。
- ・インフルエンザのお子さんはいません。
- ・乾燥による肌荒れの受診が増えています。

ぱおぱお入室の際は、

普段お使いの保湿剤をご持参ください。

病児保育室ぱおぱおでは…

- ・熱、鼻、咳症状や嘔吐・下痢症状のお子さんがいらしてます。

< 親子でチャレンジ♪柔軟性を高めてケガしない体づくり >

最近『まさか、こんなことで』という転倒で、ケガをする子どもが増えています。顔から転んでしまう、とっさに出した手首を骨折してしまう、というケースもしばしばあるようです。ストレッチは体をほぐすだけでなく、ケガの予防や姿勢の改善、ストレスの低減にも効果が期待できます。

✨チャレンジしてみよう♪ ✨



足首やひざ関節の可動域の柔軟を確かめる簡単なテストです。足の裏を全部床につけて、しゃがんでみましょう。その時、後ろに転んだり、足の裏を浮かせてしまったら『しゃがめない』と判断します。

しゃがめない場合は体が固く、可動域が小さいのでこの機会にストレッチを積極的に行ってみましょう。

+*親子でできる柔軟体操*+

★ポート漕ぎ

- ①二人で向かい合い座り、足の裏をつける
- ②両手を繋いでひざを曲げないように互いに後方に倒れたり、前屈して手足の筋肉を伸ばしていく



★じゃんけん開きゲーム

- ①向かい合って立つ
- ②じゃんけんして負けたほうが少しずつ足を開いていく
- ③足を開きすぎて倒れたり、バランスを崩して手をついたほうが負け



★くるくるまわり

(昔からある「なべなべそこぬけ♪」の遊び)

- ①親はしゃがみ、子どもは立ち、向かい合って手を繋ぐ
- ②手を離さず上体をくるくる回す



……《柔軟体操を行う時の注意点》……

- ①ゆっくり時間をかける—— 勢いをつけてストレッチすると痛めてしまうので、ゆっくり時間をかけて体を伸ばすようにしましょう。1分伸ばして1分休憩し、再度ストレッチという感じを3回くらい行いましょう。
- ②息を吐きながら伸ばす—— ゆっくり吐くことで体がより柔らかくなります。
- ③体を温める—— 筋肉や関節は温かい方が伸びやすので、お風呂上りに行うと効果的です。



体の柔軟性を高めるには、毎日の継続が大切です。

自分の体に向き合いながら、親子で楽しく柔軟性のある体づくりができるといいですね。

今年の豆まきは2月2日!?

節分は立春の前日とされています。節分が2月3日でないのは、1984年(2月4日)以来、37年ぶりのこと。2月2日になるのは、1897年以来124年ぶりだといえます。いつもより1日早いため、忘れないように、覚えておいてくださいね。



保育室のご利用には 事前の登録が必要です!

保護者の病気や出産、冠婚葬祭など、何かお困りの際はご相談ください。

お問い合わせ 病児保育室ぱおぱお(月~金 8:30~17:30)

TEL 042-521-2777

* 育児相談も可

