

知って防ごう子どもの花粉症

春が近づくと、鼻水やくしゃみが止まらない子が増えてきます。風邪かな？と思っていたら、実は花粉症だった、ということも。今回は子どもの花粉症の特徴と、家庭でできる予防のポイントを紹介します♪

問 病児保育所(子育て支援課内) ☎26-6819

子どもでも花粉症になるの？

子どもの花粉症、特にスギ花粉症は年々増加傾向にあり、0～4歳で3.8%、5～9歳で30.1%、10～19歳では49.5%が発症しています。(鼻アレルギー診療ガイドライン2024より)

どうして花粉症になるの？

花粉が体内に入ると、体はそれを異物と判断し抗体を作ります。抗体が増えすぎると、くしゃみや鼻水などの症状が現れます。

花粉症の予防・悪化を防ぐには？

- ・洗濯物は室内干しにする
- ・花粉が付きにくい服を選ぶ
- ・マスクや花粉対策用メガネを使う
- ・家に入る前に花粉を払い落とす
- ・帰宅後は手や顔を洗う
- ・バランスのとれた食事をする
- ・十分な睡眠をとる



原因となる花粉の種類は？

最も多いのは、2～5月に飛散するスギ・ヒノキです。その他、イネ科(5～7月)、ブタクサ・ヨモギ(8～10月)、シラカバ(一部地域で4～6月)なども原因になります。

どんな症状がでるの？

- ・水っぽい鼻水が続く
- ・くしゃみを繰り返す
- ・鼻づまり
- ・目のかゆみや充血
- ・のどのかゆみや違和感 など



症状が強いと、眠れなかったり集中できなかったりと、日常生活に影響することもあります。気になる点があれば、早めに医療機関を受診しましょう。



子育て情報 Vol.10

すくすくえなっ宝通信

米粉で作るハートのガトーショコラ

米粉を使った体にやさしいガトーショコラを作ります。バレンタインの贈り物にも♪

- とき 2月14日(土)午後1時～3時
- 対象 高校生以下の親子
- 定員 4組(先着順)
- 料金 1,000円/組
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
- 申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。



申し込みフォーム

恵那中央出張所 Vol.68

えなえーる ENA YELL

☎ 25-5070

- 平日祝: 午前10時～午後8時
- 土日: 午前9時半～午後8時

託児付き

子育て世代のリフレッシュ講座 話題のぷっくりシールを作ろう

レジンを使って、3センチほどの立体的なシールを作ります。A7サイズのシート2枚分のシールを持ち帰ることができます。

- とき 2月24日(木)午前10時半～正午
- 対象 未就園児の親
- 定員 8人(先着順)
- 講師 武井靖子氏(ハンドメイド作家)
- 料金 1,000円/人(シール帳を購入する方は別途1,000円)
- 申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。
- 申込期限 2月17日(火)

シールを持ち込んでマイシールも作成可!(3センチ×3センチまで)



申し込みフォーム



YouTube



Facebook



Instagram



ホームページ

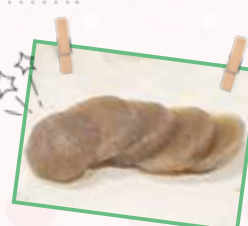
生芋から作るこんにゃく作り体験

こんにゃくを生芋から手作りします。刺身や煮物にも。生芋から作るこんにゃくは格別です♪

- とき 2月28日(土)午後1時半～3時半
- 対象 どなたでも
- 定員 5人(先着順)
- 講師 安江ふずき氏
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、容量1リットルのタッパー
- 料金 1,000円/人
- 申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。



申し込みフォーム



3歳おめでとう！
すくすく元気に成長してね！いっぱい遊ぼうね！

3歳
松葉 海晴さん 大井町
保護者 衛さん・紘代さん

2歳
りーちゃんお誕生日おめでとう♡笑顔いっぱい元気に育ってね♡

2歳
中神 李珀さん 岩村町
保護者 慶信さん・明菜さん

3歳
歌とダンスが好き
なつむちゃん♡
元気に育ってくれてありがとう！

3歳
安田 紬希さん 大井町
保護者 真也さん・恵さん

3歳
ひいくんとお話するのが毎日楽しいです♪3歳も楽しく過ごそうね!!

3歳
松井 陽路さん 大井町
保護者 和紀さん・華子さん



3月に1歳・2歳・3歳になるお子さんの写真を募集します！

- 申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。
- 申込期限 2月16日(月)
- ※土日を除き3日以内に掲載可否を連絡します

申し込みフォーム▶



送る前に確認ください！

- ☒ 1人で写っているか
- ☒ 顔全体と胸から上が写っているか
- ☒ 頭が切れていないか



写真例



こんにゃくを作ったよ



串原小学校

顔より大きなこんにゃくがゆで上がり、児童らは大はしゃぎ。今日は、3、4年生のこんにゃく作りの日。地域の特産を知り郷土愛を育もうと、地域の方を講師に招き長年行われていました。まずはこんにゃく芋を煮てミキサーで混ぜます。それを容器に入れ寝かせて、自然とゼリーのように固まると児童らはびっくり。講師の方から練れば練るほど粘りが出ておいしくなると教わり、苦戦しながらもチームで協力して一生懸命練りました。石灰水を加え、好きな形に切ってゆで、ついにふるふるのこんにゃくが完成！楽しく地域の味と習慣に触れました。



4年1組
安藤 要仁さん

串原では昔から家庭でこんにゃく芋を育てこんにゃくを作っていたそう。僕の家では作っていないので地域の習慣に触れられて楽しかったです。こんにゃくは刺身やおでんで食べるのが好きなので家族と味わいたいと思います。

