



# 病児保育だより

アメニティホーム広畑学園 病児保育通信 No.23

令和6年 春号

今回のテーマは「花粉症対策」と「新学期に向けて親ができる子どものストレス対処法」のお話です。今年花粉の飛散量は例年よりやや多い見込みとされています。暖かくなりお出かけの頻度も多くなるこの季節は、花粉対策をしてお子様と一緒に花粉シーズンを乗り切りましょう。

## ☆花粉症は予防できる？

花粉症は以下のようなメカニズムで発症します。

- ① 花粉が鼻や目から体内に侵入します。
- ② 体が花粉を異物とみなし、抗体を作ります。
- ③ 再び花粉が体内に入ると、体内で作られた抗体と結びつき化学物質が分泌されます。
- ④ その結果、花粉を体外に排出しようとする症状として、くしゃみや鼻水や涙などが出ます。



## ☆花粉対策をしよう！

ワンポイントアドバイス

- 外出時はマスクや子ども用の花粉防護メガネをかけたり、服装はツルツルしたものを着る
- できれば布団や洗濯物は部屋干しがベスト
- 帰宅後は玄関先で花粉を払い、手洗いうがい洗顔をする
- 掃除機をする前に、モップや雑巾がけをする
- 窓をあけっぱなしにしない

お部屋に花粉を持ち込まないような工夫を！



※早めの病院受診で予防的に抗アレルギー薬を飲みましょう😊

## ～アメニティホーム広畑学園の病児保育室の紹介～

お子様が病気で保育所や小学校に通えず、保護者が仕事等で看護や保育ができない時に、一時的にお預かりします。病児保育室はお子様安心して過ごせる環境作りに努めています。どうぞ、ご利用ください。

### 病児室



### 病児保育の一日のながれ

#### 受け入れ

9:00	室内あそび	13:00	絵本・お昼ね
10:00 前後	おやつ	15:00 前後	おやつ
11:00	室内あそび	16:00	室内あそび
11:30	昼食		お迎え

\*検温・水分摂取・おむつ交換・トイレ誘導・鼻吸いは適宜対応

\*利用日時は月～土(日曜・祝日は休み)、8:00～19:00

次は「新学期に向けての親ができる子どものストレス対処法」のお話です。

4月は初めて保育園や学校に通う、1つ上の学年に進級するなど、生活や環境が大きく変わります。新学期を楽しみに待ちわびる子もいれば、新しい生活になじめるか戸惑いや不安を感じている子もいるでしょう。そこで新学期にご家族が良いスタートをきるための「生活・体・心」のアドバイスをご紹介します。

こんな子どもの変化に気をつけてね

### 子どものストレスサインに注意!


体のストレスサイン	心のストレスサイン	行動のストレスサイン
体調不良... 食欲がない 便秘・下痢など 発熱 腹痛	感情の起伏が激しくなる	口数が減る 甘える いつもと違う行動

### 子どものストレスサインに向き合う方法

好きなことでストレス発散	スキンシップをとる	原因を解決する
好きなことをさせる ママと対戦しよう! 体を動かす	Zzz (寝るイメージ)	保育園 習い事 お友達 きょうだい 解決できるものなら解決を

間もなくやって来る春休みは、楽しいイベントやお出かけも多いと思います。長期の休みは、ついつい夜更かしをしたり外出をしたりで食事や睡眠の時間がずれ、体内時計も乱れがちになります。特に寝る前の長い時間のテレビ、ゲームは夜更かしにつながり、朝なかなか起きられない原因となります。新学期が始まる1週間前から「早ね・早おき・朝ごはん」の生活にシフトしていくのが良いでしょう。そして、朝食には、良い睡眠をとるために良質のたんぱく質(肉・魚・大豆・卵・乳製品など)を積極的に食べることをお勧めします。

～基本的な日常生活を心がけよう～



お風呂にゆっくりはいってお話しよう



早ね・早おき・朝ごはん

大事だよ!



バランスの良い食事



笑おう・ほめよう



外で遊ぼう・運動しよう