



寒さが厳しい毎日ですが空気の冷たさを肌で感じたり、白い息を吐いたり、子どもたちは小さな体でまるごと季節を感じながら過ごしています。丈夫な体を作るためにも、天気の良い日は積極的に外遊びをしましょう。



原因を取り除くことが大事 アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎



2月20日はアレルギーの日です。近年子どもの花粉症や様々なアレルギーが増加しています。ひどくなる前に早めの受診をお願い致します！

どんな症状？



目がはれぼったくなり、涙目になります。



鼻水、鼻づまり、くしゃみなど。

家の中を過ごしやすい場所に

家の中を掃除して、アレルギーの原因物質を減らしましょう。花粉やほこりが舞い上がらないよう、掃除機をかける前にお掃除シートなどを使うのがおすすめです。

花粉を避ける

冬の終わりから春先はスギやヒノキ、夏はイネ科、秋はブタクサやヨモギ…、花粉が飛ぶ季節は決まっています。花粉のシーズンにはマスクをつけ、家に帰ったら顔を洗うなどで花粉を避けましょう。

冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに受診してください。

かぜに負けない体を作るため、早寝早起き、手洗いうがい、朝ごはんは毎日しっかり食べましょう！

おうちでの食事ポイント

健康な体づくりには食事が第一です。下記のポイントを参考に、栄養面や量、食事環境も気にかけて、健康な体づくりをしましょう！

- 1 テレビなどを見ながらたべていない
- 2 朝ご飯を毎日食べている
- 3 色々な食品を食べている
- 4 野菜を毎日食べている
- 5 脂肪をとり過ぎていない
- 6 お菓子を食べ過ぎていない
- 7 嫌いな物も食べている
- 8 よくかんで食べている