

# 2025年6月 っd's」だより

子育て支援センター 青森県つがる市木造千代町 64 TEL 0173-42-2317

認定こども園 きづくり保育園

FAX 0173-42-4595

情報はこちら 

# こんにちは!認定こども園 きづくり保育園 子育て支援センターです!!

6月は真夏のような太陽が出たかと思えば、雨が降って肌寒かったりと、日々の天候が替わりやすい季節です。 体調・衣服・室温の調整をしながら過ごしていきましょう。





## <u>~知っておこう</u>! アレルギー №.2~

先月はアレルギーの原因物質別の対応について記載しましました。 今月は症状別の対応についてお知らせします。



### アレルギー症状別対応

### 〈アトピー性皮膚炎>

原因 食物、ダニ、ハウスダストなど。

症状 湿疹やかゆみ、皮膚の乾燥も強い。ひじや膝の 裏、首、耳の付け根に多く見られる。

対応 皮膚の乾燥を防ぎ、肌を清潔に保つ。湿疹をひ っかくと傷口から細菌が入り悪化する。ステロ イド軟こうや抗アレルギー剤の服用でかゆみを 抑える。

### <気管支ぜんそく>

食物、ダニ、ハウスダスト、動物の毛などによる アレルギー症状としてぜんそく発作が起き、繰 り返すうちに気道が敏感になり、冷気など少し の刺激でも発作を起こすようになる。

症状 アレルギーによって気道に炎症が起こり、呼吸 が苦しくなる。ゼーゼーという呼吸音が聞こ え、たんを伴う湿った咳が出る。

対応 座っている方が楽に呼吸できる。手のひらで 背中をたたくとたんが出やすくなる。水分をと ると気道が湿って、咳が治まりやすくなる。

原因 花粉やハウスダストなどのアレルゲンが鼻の粘膜を刺激 して起こる。

症状 くしゃみ、ひどい鼻水、症状が強いと熱が出ることも。

抗アレルギーやステロイドの点鼻薬など、抗アレルギー剤 対応 の服用で症状を抑える。

#### <アレルギー性結膜炎>

原因 花粉やハウスダストなどのアレルゲンが目の粘膜を刺激 して起こる。

目が充血するとともに、かゆみや目ヤニ、涙が出る。 症状

対応 抗アレルギーの目薬を差す。花粉症の場合は、外出時に 目薬を差し、帰ったら顔を洗うと効果的。

#### <じんましん>

食後しばらくしてから出ることが多く、食品を限定するの 原因 は難しい。花粉や虫刺され、体調不良、睡眠不足、精神的 ストレスなどで起こることも。

皮膚が部分的に赤くはれ、とてもかゆい。数時間から1日 症状 程度で自然におさまることが多い。

対応 患部は冷やしてかゆみ止めや抗アレルギー剤などを服 用。首や顔に集中して出ている場合は、気道にも浮腫が できて呼吸困難になる恐れがあるので、すぐに病院へ。

### ~アナフィラキシーショック~

呼吸困難、意識低下、ショック症状が 見られたら、すぐに救急車を呼びましょう!

## ジメジメしてきた今の季節にピッタリ!「カルピスゼリー」

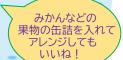
料> 5~6個分

●粉寒天 **4**g

●水 480cc

●カルピス原液 120cc

- 1. 鍋に水と粉寒天を入れて沸騰させる
- 2. 沸騰したらカルピス原液を入れて1分程煮溶かす
- 水で濡らしておいた器に2を注ぎ、粗熱をとり、 冷蔵庫で冷やし固めたら完成!



# 一時あずかりのお知らせ

出産や病気、冠婚葬祭、その他急に保育が必要な時は、一時あずかりを利用できます。満1歳のお子さんから就学前までの お子さんが対象です。利用日の前日までにお申し込みが必要ですので、詳しくはお問い合わせください。

<お問い合わせ・お申し込み> 認定こども園 きづくり保育園 TEL 0173-42-2317 (お問い合わせ時間 8:30~17:00)