



子育て支援の
情報はこちら
からアクセス

「きつづ d's」だより

2025 年 6 月

認定こども園 きつくり保育園
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
FAX 0173-42-4595

こんにちは！認定こども園 きつくり保育園 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。



～知っておこう！アレルギー No.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。

<アレルギー性鼻炎>

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

<気管支ぜんそく>

原因 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。

<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。
症状 目が充血するとともに、かゆみや目ヤニ、涙が出る。
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>

原因 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。
症状 皮膚が部分的に赤くはれ、とてもかゆい。数時間から1日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。

注意!!

～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」

<材 料> 5～6個分

- 粉寒天 4g
- 水 480cc
- カルピス原液 120cc

<つくりかた>

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
3. 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！



みかんなどの果物の缶詰を入れてアレンジしてもいいね！

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