



# あいこでしよ

平成30年3月号 発行 阿久根市子育て支援センター  
72-3939



## ◆◆◆元気いっぱい丈夫な体◆◆◆

この1年、お子さまは元気に過ごせましたか？子どもはいろいろなウィルスやばい菌と闘って、少しずつ免疫を獲得し、丈夫な体になっていきます。日ごろから食生活を充実させ、生活リズムを整えて、元気いっぱいに過ごしましょう。

## ☆☆☆子どもの花粉症☆☆☆

季節の変わり目に発症しやすい花粉症。最近では子どもにも多く見られ、主な症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目の充血やはれなどです。花粉以外のアレルギーが原因で起こる場合もありますので、勝手に判断せず、まずは医師の診断を受けることが大切です。

## ◆◆ひなまつり おひなさまいろいろ◆◆

### 親王飾り

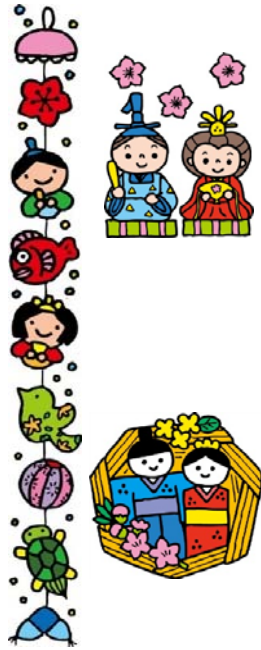
殿と姫、2つの人形が一对になったひな人形です。一般的には屏風、ぼんぼり、三方、菱台、桜橘と一緒に飾られます。向かって左に殿を、右に姫を置きますが、地域によっては逆に飾るところもあります。

### つるしびな

江戸時代のころに、子どもや孫のために、手作りのひな飾りでお祝いしようという親心から生まれたものが、つるしびなです。女の子の生活に必要なとされた人形、野菜、果物、花、手まりなどがあります。

### 流しびな

自分の身代わりとして、紙でできた人形を海や川に流します。時代の流れとともに人形は立派なものになり、流さずに部屋に飾られるようになりました。今でも流しびなの風習を残しているところもあります。



## 三寒四温（さんかんしおん）

春一番の南風が春の訪れを告げ、待ちに待った春がやってきます。暖かくなったと思ったら急に寒さが戻ってきて、「寒い日三日、暖かい日四日」を繰り返しながら冬は遠ざかっていくそうです。冬から春へ、ゆっくりと季節が変わっていくことを子どもに伝え、季節の移り変わりを感じましょう。

3・4・5  
歳児

## 気になる発しんチェック!

### 顔

両ほほに赤い発しん  
・りんご病  
赤いぶつぶつした発しん  
・水ぼうそう など

水ぼうそう  
・手足口病  
・ヘルパンギーナ  
・はしか（白い斑点）など  
舌にできたぶつぶつ  
・溶連菌感染症 など

### 全身

赤いぶつぶつした発しん  
・麻しんや風しん  
・水ぼうそう など  
光沢がある水ぼうそう  
・水いぼ など  
盛り上がった発しん  
・じんましん など  
うみをもった水ぼうそう  
・とびひ など

全身（関節部など）  
かさかさした湿しん  
・アトピー性皮膚炎 など  
赤いぶつぶつした発しん  
・あせも など



## ●○●○子どもの眠り●○●○

子どもの育ちを”健やかに”と願うのであれば、夜の睡眠がしっかりとれる環境を作りましょう。夜の睡眠は、成長ホルモンなどの分泌に大きくかかわります。夜間ぐっすり眠るためには、起床時に太陽光を浴び、日中に体を動かして生活リズムを整えることがポイントです。

## おすすめ絵本

### ほげちゃん

作：やぎたみこ  
出版社：偕成社



普段はおとなしく(?)されるがママの「ほげちゃん」。ある日、汚れているからお出かけに連れて行ってもらえなかったほげちゃんの、逆襲が始まります。気持ちのいいほどの暴れっぷりに子どもたちも大喜び!

### おふろでちゃぶちゃぶ

文：松谷 みよ子  
絵：いわさき ちひろ  
出版社：童心社



1970年に発行され、長く愛されている一冊。どこかへお出かけをするあひるちゃん。行き先は「いいとこ いいとこ」。やさしい色調と、「ぼく」と「あひるちゃん」のほのぼのとしたかけ合いに引き込まれます。

## こんなうんちは心配です

うんちは健康のバロメーター。おむつ替えのときは、ぜひうんちの状態を確認してみてください。要注意なうんちは「白」「赤」「黒」の色のもの。病気の可能性があるため、おむつを持って診察を受けましょう。

### 白



酸っぱいにおいがしたり、白っぽい水のようなうんちが出るときは、ウイルス性胃腸炎の疑いがあります。

### 赤



真っ赤な血や、大量の血が混じっているうんちは、腸の病気や急性胃腸炎の可能性がります。

### 黒



黒っぽい便が何度か続くときは、胃や十二指腸など、消化器管の上の方で出血している可能性があります。

3月3日は、女の子のお祝いをする「ひなまつり」の日です。女の子がいるおうちでは、おひなさまや桃の花を飾っているかもしれませんね。子どもたちの健やかな成長を願い、桃の節句をお祝いするひなまつり。おひなさまのほほえみのような暖かい春の風が、みんなの笑顔を優しく包み込んでくれることでしょう。