



新年度のスタートです。はじめて保護者から離れて園生活を始めるお子さまや、進級していつもとはまた違う環境で生活をはじめのお子さまなど、4月は新しい環境に慣れるまで大人も子どもも緊張が続くこともあるかもしれません。そんな時は、無理せず少しずつ前に進みましょう。

今年度も子育て支援センターをどうぞよろしくお申し込み申し上げます。

たくさんの出会いで笑顔あふれる一年となりますように……。



### 乳幼児の「花粉症」も増加中！

最近では花粉症の低年齢化が進んでおり、1歳を過ぎた子が発症する可能性もあるので、早いうちから注意が必要です。花粉症を発症すると、大人と同じように目のかゆみや充血、鼻水、鼻詰まりなどの症状が現れます。まだ言葉を発せないの、しぐさをよく観察するようにしましょう。例えば、よく晴れた日に目をかゆそうにしている、くしゃみがやたらと出るなど、花粉症が疑われる症状があれば、できるだけ早めに受診をしましょう。

### 花粉症チェック！

花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていませんか？ 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる

2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします



## 子育てサークルのご案内

★未就園児におすすめ★  
こあらサークル  
(脇本保育園)

楽しい親子あそびの場です。お気軽にお越しください。

すこやか子育て支援センター 75-0177(おりた保育園)  
阿久根市子育て支援センター 72-3939(市役所福祉課)

★未就園児におすすめ★  
カンガルーサークル  
(牧内農村環境改善センター)

★初めての育児におすすめ★  
～1歳未満～  
たまびよサークル  
(西目地区集会施設)

★1歳未満におすすめ★  
ひよこサークル  
(折多地区集会施設)

★サークルが初めての方におすすめ★  
わかばサークル  
(折多地区集会施設)

※あくね市民カレンダー「こよん」で開催日の確認をしてください。

### おすすめ絵本

ちびすけ どっこい  
作:こばやし えみこ  
絵:ましま せつこ  
出版社:こぐま社



「ちびすけ どっこい はだかて こい」。わらべうたがもとになっている絵本です。日々のあそびでお相撲ごっこをすれば、楽しさ倍増！どちらが勝つのかワクワクしながら聞くことでしょう。

たんぼぼはたんぼぼ  
作・絵:おくはらゆめ  
出版社:大日本図書



「たんぼぼは たんぼぼ」。すすめたちが声をかけると、たんぼぼたちは花びらを元気に伸ばします。「たろうは たろう」と声をかけられたたろうくんも……。心地よい繰り返しのリズムと、のびのびとした絵が魅力です。

目の充血、かゆみは要注意！

結膜炎

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性

細菌性

アレルギー性



目が開かないほどの目やに



黄色っぽい目やにと充血



とても強いかゆみと充血

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう。

桜の花びらがひらひらと舞い散る季節になりましたね。春らしい暖かさが続くと、草花もきれいに咲き誇り、少しだけ気持ちをほっこりさせてくれるようです。新年度のスタートは、いい意味での緊張感があったり、やる気と不安が入り混じったような不安定さもあり、疲れやすくなります。リラックスできる時間を設けたり、早めに眠りにつくなどして体調管理をしながら過ごしましょう。