

卒園・進級を迎えるまで残り1か月となりました。来年度に向けみんなで少しずつ準備しながら残りの日々もおもいきり楽しみたいと思います。季節の変わり目は体調を崩しやすいですので十分に気を付けて、元気に登園してくださいね！

## 家族みんなで ガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ベツ」と吐き出すだけでも効果があります。

## 背すじぴん！で 元気！

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん！ は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。

## 1歳でも 花粉症になる？

花粉症になるのは小学生ころからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

### 気になる症状

水っぽい  
鼻水が続く

外に出たときに  
目をかゆがる

目がくじゅく  
じゅしている

### なってしまったら

- 花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、服に付いた花粉をはらう
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

## 鼻水が長引くのは 病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている

→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い