



こもっ子ママ

2019ねん. はるごう!!!

発行: No.55 平成31年3月1日

社会福祉法人 菰野町社会福祉協議会
こもっ子mama編集委員会
〒510-1253 菰野町潤田1281
保健福祉センター「けやき」
Tel059-394-1294 fax059-394-3422

もうすぐ暖かい春がやってきますね♪公園でピクニックなどおでかけしやすい時期になり心もウキウキ!
それと共に…花粉も多く飛ぶ季節が到来!!!そこで子どもの花粉症対策を紹介します。

『子どもの花粉症』 どう乗り切る?!

年々、増えている花粉症(季節性アレルギー性鼻炎)5~9歳で13.7%、10~19歳では31.4%というデータもあり、大人の発症率とあまり変わらないようです。

症状

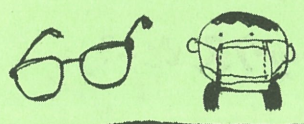
花粉が飛散する時期(1月下旬~4月)
風邪やインフルエンザが流行する時期と重なり、判断が難しいが、**鼻水、鼻づまり、くしゃみ、咳**が症状として表れる。

目のかゆみや充血が伴うことが多いので風邪との判別の指標のひとつとなる。
子どもの場合、**目の腫れや皮膚トラブル** が出ることも…



自由に外遊びが出来ない…
生活への支障

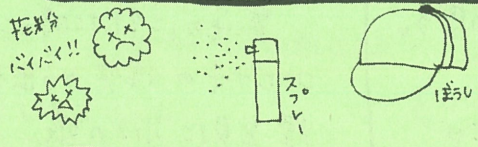
集団生活の中で勉強や遊びに集中できない
生活の質への影響



飲み薬や目薬などの他に対処法を見つけてみよう!

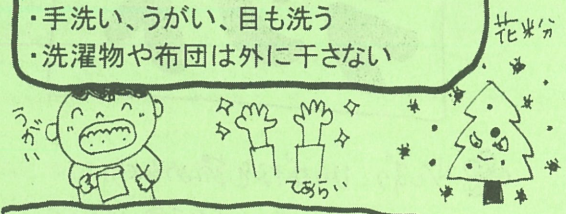
《花粉の侵入を対策グッズでガード》

- ・顔にフィットする子ども用マスク
- ・花粉ガードメガネ
- ・鼻クリーム(ブロック用・鼻づまり解消用)
- ・つばの付いた帽子
- ・花粉防止スプレー(衣類用・顔用)



《家の中に花粉を持ち込まない》

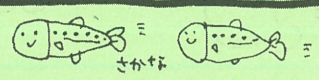
- ・帰宅時に玄関で衣服についた花粉をはらう
- ・空気清浄機を使う、花粉の入口である玄関に置くのが効果的
- ・手洗い、うがい、目も洗う
- ・洗濯物や布団は外に干さない



少しでも快適に過ごすためには何が出来る??

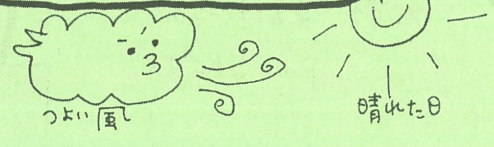
《食事や生活習慣を見直し免疫力強化》

- ・『乳酸菌』が含まれる食べ物
ヨーグルト、チーズ、味噌など…
腸内環境を整え自身の免疫力を高めると症状を和らげる。
- ・『EPA、DHA』青魚に多く含まれるアレルギー反応を抑える効果
- ・『ネバネバ』した食べ物 納豆など…
目や鼻、喉の粘膜が弱るため効果的



《花粉飛散状況をチェック》

- ・日によって、花粉の量は違う
晴れた日や風の強い日は要注意!
- ・テレビや環境省花粉観測システム『はなこさん』などで確認
- ・外遊びは、比較的花粉が少ない午前中にするのがおすすめ





簡単！手作りスタイ&お食事エプロン



型紙なしで作れる、カンタンなスタイ・お食事エプロンの作り方をご紹介します。

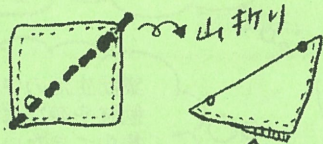
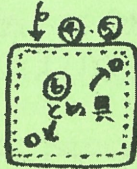
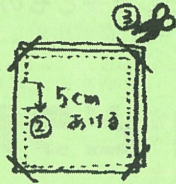
●バンダナ型スタイ

材料

- ・30cm×30cmの布2枚
- ・留め具(マジックテープやスナップボタン)

作り方

- ①布を内オモテで重ねて待ち針でとめる
 - ②返し口を5cm程度開け、ぐるっと縫う
 - ③4つの角を切り落とす
 - ④ひっくり返して、返し口を縫う
 - ⑤端から5mmのところにステッチをかける
 - ⑥対角に留め具をつけて、完成！
- 使うときは、対角で山折にして使ってくださいね



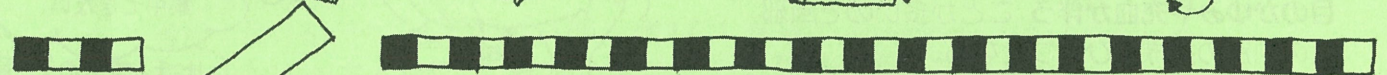
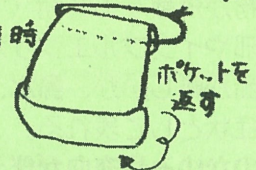
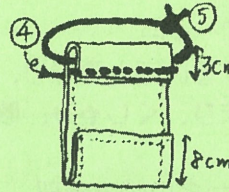
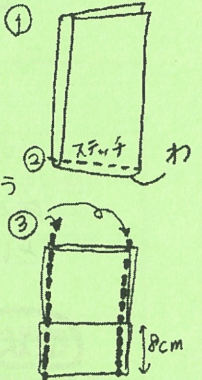
●裁断なしのお食事エプロン

材料

- ・100均の手ぬぐい
- ・平ゴム(幅1cmくらい)

作り方

- ①手ぬぐいを外オモテに2つ折りにする
 - ②「わ」の端から5mmのところにステッチをかける
 - ③「わ」から8cmで手前に折り、上から下まで左右を縫う
 - ④上から3cmで手前に折り、図のように縫う
 - ⑤ゴム紐を通して、できあがり！
- 使うときは、下の部分を返して使ってくださいね



🌸 エ作グームの5才息子、空き箱をなげて考え中...

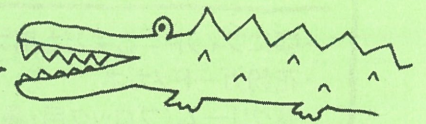
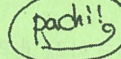
息子：「う〜ん.. これをつけて... ママ〜! ホキックス どこ〜?」

母：「ホキックス とは...?」

息子：「ワニ みにいて、紙を合わせてパッチンするやっ!」

... それは ホキックス です (笑)

p.n. 謝辞は爆発!



🌸 少しずつ、ひらがなを読めるように
なってきた3才娘。本を読みながら...

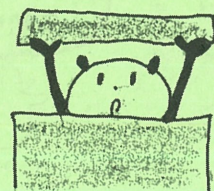
娘：「き・ん・ぼ」

母：「???」

本を覗いてみると、「きんぼ!!」

惜しかったね。がんばって
少しずつ覚えていこうね♡

p.n. リンゴママ



🌸 話せる言葉が増えてきた
1才8か月の息子。

にんじん、忍者 → にんにん

犬以外のどうぶつ → にゃーにゃ

ミッキー、ミニ → ミミ

喉が乾いた、お風呂 → シャーシャー

アンパンマン → パ

パパとママは ぱちり

理解できてるよ♡

p.n. はるまーま

🌸 家族で四日市に
買いものに行くと時のこと...

コンビニの煙突から出る
煙を見た小2の娘

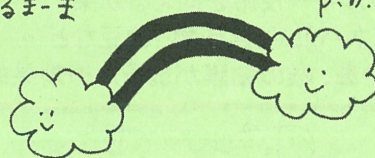
娘：「わあ〜! 空の雲って

こで作ってたんやな!!」

いつまでも 空のような
澄みきった心でいてね♪

p.n. 晴れ時々

曇りママ



魔法のとびら

今回はこもっ子スタッフの「我が家のお気に入り」絵本をご紹介します。

親子でふれあいながら、つい笑顔になっちゃう3冊です。春の陽気とともに心もポッカポカ。

やさいさん

ツペラ ツペラ / 作
(学研)



ページをめくると「すっぽーん」という擬音とともに野菜が飛び出すしかけ絵本。それぞれの野菜の葉っぱの様子も見られ、いつも食べているあの野菜はこんなふうに土から「こんにちわ」するんだなあって。もしかしたら、野菜嫌いも克服できちゃうかも!?

「おうまさんしてー！」
誰もが大好きな、おうまさんごっこの絵本です。
お父さんと一緒に色々な動物に「パッカパッカ」最後に待っているのは？
みんながニコニコ笑顔になれる一冊です。

おうまさんして〜

三浦 太郎 / 作
(こぐま社)



おうまさんしてー!

あしによきによきによき

深見 春夫 / 作・絵
(岩崎書店)



空から落ちてきた豆を食べたポコおじさん。
足がよきによき伸びて、街でとんでもないことが！
突拍子もないストーリーに、大人も子ども一緒に笑いながら読める1冊です。



知っとる!? 菰野弁

おいしいものみつけた!!

インスタ映えする親子クッキング
いちごのパフェ

材料 いちご、いちごジャム、カステラ、生クリーム、フレーク、カップアイス



うちにある透明のコップを使いますよ

- いちごジャム
- フレーク
- カットしたいちごをコップにそわせる。
- カステラをちぎって入れる。
- 生クリームをしぼる。
- スプーンでアイスをくっつけてのせる。
- 生クリームといちごをかざる。
- お好みでポッキーやカラーチョコをパラパラしたらできあがり!

カットいちご
マテでもヨコでもOK!
うすくスライスしてね



①~⑧の順番に入れてね!!
※全ての材料をテーブルに並べておけばスムーズに作れるよ

春が近づいてきましたね。おばあちゃんもずっと家にこもっていましたが、ぼちぼち元気を取り戻し動き出したようです。

父; そういや明日はお彼岸さんやな。ぼたもち作ってくれよ。
婆; 今年はもうやめとこかな...
孫娘A; え〜! おばあちゃん、ぼたもち作らんの!?
父; 毎年、お盆とお彼岸には きつきと 作っとったのに...
婆; さぶいで朝 起きとみない しなあ
孫; 朝、早お起きて手伝うで作って!。
婆; ほら てとつてくれるんならしよかな。
豆冷やかし とかなあかん
父; しゃーないな ほしや わしも起きててとつたわ
(次の日の朝、母が起きてきたら ちゃんと出来てました!)
母; すごいやん! ほんとに作ったんや
婆; なんやらこやら しとつたら 出来たわな
孫; これ私が作ったんやに 母; おー上手やん
孫; こっちのポテツとした まずそうなんが父さんが作ったやつ
母; うわ... 婆; えろう みばが悪いな 父; ...
(出来上がったぼたもちを近所の親戚の家に配ります)
婆; これAちゃんと作ったで食べておくれ
(いつの間にか2人で作ったことに...?)
父; わしも 結構がんばったんやけど...(涙)
母; まあまあ...(笑) 孫; ドンマイ!



おばあちゃん、よっぽど嬉しかったんですね!
息子の存在どこへやら...

では解説はこちら

きつきと → かかさず 起きとみない → 起きるのがおっくう
てとつて → 手伝って 豆冷やかす → 豆を水に浸ける
なんやらこやら → どうかかこうにか みばが悪い → 見栄えが悪い



受けてますか？

健康診断



(詳しいものは4月下旬「健康カレンダー」A3カラー両面で配布予定)

	健診	内容	対象者 (4/1時点の満年齢)	
健康診断・がん検診	託児付 30代健診	問診、血圧測定、尿検査、診察、身体計測、血液検査、歯科相談	29歳～39歳	
	集団	子宮頸がん	子宮頸部の細胞診及び内診 (菰野厚生病院・婦人科)	20歳以上の女性
		大腸がん	2日分の便潜血検査 (家族等が代理で提出可)	30歳以上
		胃がん	バリウム検査	同日セオで受診可! 30歳以上
		肺がん・結核	胸部レントゲン 喀痰検査 (対象者※1)	30歳以上
託児付	乳がん	マンモグラフィまたは超音波撮影 (触診は実施しません)	マンモグラフィ: 40歳以上の女性 → 土日検診あり(予約制) 超音波撮影: 30歳以上40歳未満の女性	
個別	子宮頸がん	子宮頸部の細胞診および内診 (対象年齢の方にHPV検査も始まります)	20歳以上の女性	
	胃がん	胃カメラ (内視鏡) (対象者のみ) バリウム検査	胃カメラ : 50歳以上の対象者※2 バリウム検査: 40歳以上	
	骨粗鬆症	手の骨のレントゲン (3年に1回実施)	30歳以上の女性	

健診のルール

※1→ 問診で必要とされた方のみ

※2→ 4/1時点で年齢が偶数の人

申込書の提出期限と集団健診の指定日を守るようにお願いします。このルールを守ってもらえないと健診を受けるときの待ち時間が大幅に増えたり、健診が受けられなくなることがあります。

まずは申込みを! 4月中旬に申込書が世帯主あてに郵送されます。

詳しくは、菰野町役場健康福祉課まで 391-1126

こもっ子パパ

7月に5歳になった息子。妻が写真屋さんで七五三の写真を撮るといので(早くない?)と思いましたが、決して早くはないようです。神社へ行く本番の11月は、レンタルする子どもの衣装は土日だと結構予約が入っている。みんな早いわ(汗)

なんというか贅沢にも思えますが、自分が子どもの時は記念写真はおろか、イベントは無いようなものでした(少々、いや、結構貧乏でした)から、せめて自分の子供には残してあげたいという思いです。折角の日本の文化だしね。

いつも思いますが子育ては何が正解かわかりませんし、自分も子育てしながら成長しているようなものなので、いつも感謝しとります。

息子よ。親にしてくれてありがとう。

パパとママの子どもで良かったぜ!!と言われるように厳しくも最上級の愛情を注いでいく所存です。そして来年には小学生。人にやさしく、まわりの人を大切に、女子を守れ。勉強なんていらねえ。コレができれば充分だよ...

いや、でも勉強大事だな(笑)

ペンネーム みんな集まれパパより

子育てサロン3~5月の日程

菰野	9:30~11:30	ゴセソ	3/1.20、4/17.26、5/15
千種	10:00~11:30	ゴセソ	3/6.20、4/3.17、5/15
鶴川原	10:00~11:30	ゴセソ	3/14.27、4/11.24、5/9.22
朝上	10:00~11:30	ゴセソ	3/7.14、4/18.25、5/16.23
竹永	10:00~11:30	ゴセソ	3/7.14、4/18.25、5/16.23

編集後記

毎年、自分は違うと思いついていましたが、とつとつ花粉症のようござ(涙) 今回の特集を見ながらうそ対策は付き合っていない...!!

こもっ子メンバーになり、一年が経ちます。毎回、みなさんの色々な情報を聞き、勉強になっています。これからも楽しく参加したいと思っております!!

ペンネーム NANA

ペンネーム パパより