

先生、教えて！

# 子どもの花粉症

ダラダラ続く鼻水・・・  
花粉症のお悩みにお答えします。



## Q. 花粉症は小さな子どももなるの？

子どもの花粉症は年々増えており、5～9歳で13.7%、10～19歳では31.4%と報告されています。



## Q. どのくらい症状が続いたら、受診した方がいいの？

スギ花粉症は、花粉がたくさん飛ぶ時期(1月下旬～4月)と、インフルエンザなどが流行する時期が重なるため、風邪かどうかの判断が難しいです。この時期に、子どもが熱はないのに、“くしゃみ”や“鼻水”が止まらず、3～4日たってもよくなるようでしたら受診するとよいでしょう。

## Q. 対策法や予防法は？

現在のところやはり有効なのは、病院で処方さえるお薬です。

適度な加湿は、鼻の粘膜にとって大切です。マスクやゴーグルは予防に有効ですが、子供に続けてつけさせるのは難しいですね。外出時はツルツルした素材の衣服を着ることも有効です。

お布団や衣類は屋外に干さないようにしましょう。

## Q. 小さな子が長期間、薬を服用しても大丈夫？

病院で処方される抗アレルギー剤は、「**長期にわたって服用することで効果を期待する**」薬のため、長期間の服用は問題ありません。飲んだり飲まなかったりすると、逆に効果が十分に発揮されませんので、処方された通りに飲ませてあげてください。

10月の願書提出まで  
あと半年！

## 幼稚園選び(見学)で、 見てきたいこと&聞いてきたいこと



★幼稚園までの距離(学区内かどうか、いずれ進む小学校へ進学する子どもがいるところか)

★送迎方法(バス通園か、各自で送迎か)

★給食の有無(お弁当の回数)

★保育料(こども園や公立幼稚園は世帯収入によって月謝が異なるので、幼稚園に問い合わせしてみましょう)

★保育料以外にかかる費用(給食費、バス代、教材費)

★延長保育や長期休暇の預かりの有無と、延長料金

★幼稚園の雰囲気

など…

子どもと一緒に未就園児のひろばに行き、幼稚園の様子を体験しました

志望する幼稚園に子どもを通わせている(いた)お母さんに話を聞きました

志望する幼稚園の周辺を歩いてみました

※幼稚園情報は、「ぴっぴ」のホームページからも検索できます

### ●編集後記●

我が家の庭では、秋に植えたチューリップが、続々と花を咲かせています。花粉症の長女が、家の中からも、春を感じられるように…とと思っていましたが、本人は、鼻水が垂れようが、くしゃみが出ようが、外に出て、春を全身で満喫中。となれば、私も、冬で鈍った体をほぐしに、公園巡りを計画しなくては。(シザーパンズ)

今号もひろばに遊びに来ているママたちが知りたいことを、アンケート形式でお伺いしました。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



～リアル子育てママが作るお役立ち情報紙～

2017年 春号

# てくてくてく

vol. 4

発行：子育て支援ひろば「ころころルーム」



# お出かけしよう



暖かくなり、気分も軽くなる春！『日常』から離れて、少し遠出したくなりませんか？  
今回は、1時間くらいで行ける、子どもも大人も楽しめる場所をご紹介します。

## 赤塚山公園（ぎょぎょランド）【豊川市】

水族館や小動物広場、水遊びができる流水広場、昆虫の遊具は小さな子どもにも大人気。  
春は桜、花菖蒲、サツキなどの花が見られ、ベビーとお散歩ものんびりできます。

## 鞍ヶ池公園 【豊田市】

「自然に憩うファミリーパーク」  
動物園、牧場、四季折々の花が楽しめる四季の古里などがある、広大な公園。  
子ども向けのプレイハウスは充実していて大人気！

## 赤ずきんちゃんのおもしろ農園 【掛川市】

1月～5月まではいちご狩りができます。  
農園で収穫された、新鮮な野菜や果物、ジャムなどの加工品が1年を通して買えます。美味しいもの好きなママも嬉しい。  
動物たちと触れ合える場所もあります。

## 富士山静岡空港 【牧之原市】

飛行機の離着陸は大人もワクワクします！  
展望デッキからは、富士山がよく見えます。



## 吉田公園 【吉田町】

広い芝生とたくさんのお花。毎年、春にはたくさんのチューリップが見られます。  
ちびっこ広場の遊具も人気です。

## サンテパーク田原 【田原市】

アスレチックや野菜をかたどった遊具があります。  
かわいい動物とも触れ合えます。

## SL（トーマス）を見る 【島田市】

乗らずに見るだけでも、トーマス好きにはたまらない！  
事前に撮影スポットと通過時間を調べていくといいですよ。

## 岡崎東公園 【岡崎市】

動物園、花菖蒲園など、四季折々に楽しめる広大な公園。

## 22世紀の丘公園 【掛川市】

小さな子から大きな子まで、年齢に応じて遊べる遊具があります。

## 豊橋総合動植物公園（のんほいパーク）【豊橋市】

間近に見える動物にワクワク。  
植物園や自然史館、外には大きな恐竜や遊園地もあります。  
赤ちゃんから大人まで1日楽しめます。



## 車での移動 子どもがグズらない工夫

ひろばのみんなに  
聞いてみました！

★時間に余裕をもって行動(出発)し、  
グズったらその都度休憩する  
子どもが座ってられない時期や、トイレトレーニング中は、高速道路の全てのパーキングエリアに寄っていました。帰省には倍の時間がかかりました。移動が楽になってからも、起きていれば1時間半から2時間くらいで休憩するようにしています。

★子どもが寝る時間に合わせて移動する  
昼寝の時間に合わせたり、長距離の移動は、夕食やお風呂を済ませて夜中にしました。

★保冷剤でシートを冷やす  
チャイルドシートは囲まれているので、熱がこもりやすく、特に夏は暑くなります。長時間乗っていると、暑くて不機嫌になることもあるようです。

★プリンのカップ  
小さい子は、車の中では持ったり、ながめたりして遊べます。お出かけ先の砂場やお風呂でも遊べて、汚れたら捨てられます。

★顔が見えるようにする  
運転席のママの顔が見えるように、鏡をつけるというです。

★歌を歌ったり、手遊び(歌)をする  
毎日の生活の中で、一緒に歌える歌や、手遊びのレパートリーを増やしておくといいですよ。

★DVDを見せたり、音楽をかける  
子どもが好きな映画や番組のDVDや音楽(CD)を用意しておくといいですよ。遠出するときだけ、レンタルで「特別なDVD」を借りるという意見もありました。モーツァルトのCDをかけると眠くなりやすく、いつもより長く昼寝してくれます。大人も運転中、イライラしなくなりますという声も。

★話しかける  
窓の外に見えるものや、車の話題などを。

★その他、お気に入りの絵本、おもちゃ、ハンカチなどを持っていく…など



危険です！

子どもが泣いたりグズっても、走行中はシートベルトを絶対に外さないでね！

## ～お出かけの時、子どもと食べるお弁当～



### お弁当メニューで多かったもの

- ◆おにぎり(おにぎらず、海苔巻き)
- ◆パン  
(サンドイッチ、スナックパン、カニパンなど)
- ◆バナナ
- ◆野菜  
(サツマイモ、カボチャ、トマト、枝豆、きゅうり、ブロッコリーなど)
- ◆おやき
- ◆ホットケーキ、パンケーキ
- ◆卵焼き
- ◆ハンバーグ

みんなは、どんなお弁当を持っていくの？

子どもと一緒に食べるお弁当は、手づかみで食べられるものが多いようです。おにぎりは、しらすや野菜を混ぜたり、炊き込みご飯にするという人もいました。おやきやホットケーキ、卵焼きやハンバーグにも野菜を細かく切って混ぜるという意見が多数。これなら、野菜が苦手な子どもも、おいしく食べられますね。気軽に、おいしく、簡単に！楽しいお弁当を！



## お泊りや、車に乗せておくと便利なもの

着替えやおむつ、お尻拭きは当然だけど…それ以外にあると便利なものを聞いてみました。

### ★ストロー

ペットボトルの飲み物を飲むのに便利。

### ★まな板と包丁

野菜や果物、サービスエリアフードなど、美味しそうなものを購入して、その場で切り分けて食べられます。お皿やフォークなども用意しておけば、お弁当を用意する手間が省け、荷物も少なくて済みます。

### ★タッパー

大きめのものは、哺乳瓶の消毒に使えました。

### ★ハサミ

袋を開けたりするだけでなく、突然ささくれた子どものツメの処理もできます。

### ★チェアベルト

レストランなどで、お子様用のイスがないときに役立ちます。

### ★お気に入りのおもちゃやぬいぐるみ

#### 注意!

刃物は危ないので、子どもが触らないように、取扱いや保管に細心の注意をしてくださいね。

### ★テープ

日差しがまぶしいときに、タオルをガラスに貼ると日よけになります  
食べかけのお菓子をとめるなど、何かと重宝です。

### ★ブランケット

授乳の時、お昼寝の時、寒い時など…持っているとなんか便利。

### ★防水シート(シート)

お泊りの時、あると安心。おねしょをしても布団を濡らさずに済みます。

### ★新聞紙

おむつ替えやなどに、汚れたら捨てられて便利。

### ★傘袋

膨らまして縛れば、風船として遊べます。  
他に、汚れたオムツを入れ、その都度縛ってレンコンみたいにすると、一袋に3個位入り、まとめて捨てられるので便利です。



乳幼児と泊まれる宿では、部屋着やスリッパ、食器などを用意してくれるところがあります。ベビーベッドや防水シート、おむつ用のごみ箱などを貸してくれるところもあるそうです。予約時に聞いてみるといいですね。

## おやきの材料は？

- ★ジャガイモ、キャベツ、レバー、チーズのお焼き
- ★ジャガイモ、ほうれん草、ニンジンのお焼き
- ★ジャガイモ、シラス、ニンジン、青のりのお焼き
- ★サツマイモ、玉ねぎのお焼き

…など

「おやき」というと、「信州の～」「小麦粉の～」というイメージの方も多いのでは？  
でも、離乳食(中期以降)や子どものおやつでは、お芋を使うことで、簡単にできます。  
カボチャや刻んだ野菜、豆腐を入れたり…  
たくさんのレシピがあります！  
いろいろな食材を入れて、「我が家の味」を作ってみるのもいいですね♪

## サツマイモと玉ねぎのおやきの作り方

### 【材料】

サツマイモ(1本)  
玉ねぎ(1/6個位)  
片栗粉(小さじ2位)  
牛乳またはミルク(大きじ1位)

### 【作り方】

- サツマイモとみじん切りにした玉ねぎを茹でる(一緒にゆでると楽)
- 茹でて潰したサツマイモと茹でた玉ねぎに、材料を全部入れて混ぜる
- 小分けして、持ちやすいように細長い形に整え、フライパンで焼く
- 弱火でコロコロしながら焼いていくと、固まっていく

