

# すこやか通信

東雁来すこやかこどもデイサービスセンターより毎月情報を発信します！

## 10月

お日様が顔を出していても吹く風は冷たくて、思わずキュッと肩をすぼめる事が多くなったのではないのでしょうか？急な気温の変化によって体調を崩すことも多くなりますので、気を付けてみてあげたいですね。

### 今月のご利用状況

急性上気道炎や喘息性気管支炎など、熱と咳や鼻水症状での利用のお子様が多かったです。

暖房機器が活躍するこれからの時期、部屋の温度・湿度にも気を付け、予防として手洗い・うがいの励行と十分な休息を心がけたいですね。

## ダニアレルギーとは…

### ダニアレルギーとは



ダニは、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎など、様々なアレルギー疾患の原因になっています。また、ダニなどのハウスダストを原因とするアレルギー性鼻炎は、年間を通じて症状が現れます。

ダニの種類はたくさんありますが、主に家ダニとして接する機会が多いのは、ヤケヒョウヒダニとコナヒョウニダニです。これらのダニの死骸や糞がアレルゲンとなり、感作されます。

### ダニアレルギーの症状

部位	症状
鼻	鼻づまり、鼻汁、くしゃみなど。アレルギー性鼻炎
気管支	咳嗽、気道の炎症、呼吸困難など。気管支喘息
皮膚	痒み、湿疹、蕁麻疹。アトピー性皮膚炎
眼	目やに、痒み、充血。アレルギー性結膜炎

### ダニの時期

- ダニが繁殖する時期…5～7月
- ダニに刺される時期…7～9月
- ダニアレルギー症状が強くなる時期…8～10月  
秋頃になると症状が強くなります。それは、夏に増殖したダニの死骸が乾燥して粉々になり、非常に小さな物質になります。このサイズの物質は、ちょっとした衝撃や風で簡単に浮き上がり、空気中に浮遊し続け、呼吸の際に粘膜などをすり抜けて体内に入ります。空気が乾燥し気道の過敏性が増す時期にも重なって、秋の季節の変わり目にはダニアレルギーの症状が強くなります。



- 寝室の換気をきちんとする
- 防ダニ寝具を選択する
- シーツは少なくとも週に1度は洗濯をする
- 年に1度は布団を丸洗いクリーニングに出す
- 布団に掃除機をゆっくりかける

### ダニ治療

●ダニ舌下錠によるアレルゲン免疫療法…ダニを原料とするエキスから作られたお薬で、少量から服用することによって体を慣らし、ダニによるアレルギー性鼻炎の症状を和らげます。ただし、しっかりした治療の効果を出すためには、毎日長期間にわたり継続して服用する必要があります。詳しくはかかりつけの医療機関にお問い合わせください。

### 鼻のかみ方

保「お鼻フンッてできる？」 子「フンッ」（声に出して）

こんな光景はご家庭でも、幼稚園・保育園でもよく見られるのではないのでしょうか？「鼻をかむ」ということがまだわからない子どもにどう教えたら良いのでしょうか？

まずは「鼻から息が出ているという感覚」を覚えてもらう事が大事です。何かを揺らしたり飛ばしたりすることで「息」を目に見える形にするのです。

### 遊びを取り入れた練習方法



- ① 口から息を吸い口をしっかりと閉じる
- ② 片方の鼻の穴を指で押さえる
- ③ もう片方の鼻の穴から「フンッ」と鼻息を出し、小さく丸めたティッシュや毛糸の端切れを鼻息で動かしたり飛ばしたりしてみる

個人差はありますが、大人が話していることをある程度理解できたり、動作を真似したりする事ができれば練習も可能だと思います。なおこの練習は 鼻に何も症状がない時に行いましょう。すでに鼻づまりを発症していると、鼻に息が通る感覚は普段よりさらにわかりにくいからです。

移転先での保育受入れが11月12日(月)～と決定いたしました。ご予約・お問い合わせは今まで通り下記の番号です。  
**(札幌市病後児保育事業)東雁来すこやかこどもデイサービスのご利用は下記までお問い合わせください！**

☎ 011-790-2030

(電話での対応は平日午前8時～17時 土曜午後12時までとなっております)

<http://www.houseikai.or.jp/sukoyaka/sukoyakakodomo.html>