

# きらきら通信

令和6年11月1日 発行 Vol. 8  
 つどいの広場 きらきら  
<http://www.eonet.ne.jp/~children/>

〒661-0982  
 尼崎市食満1丁目3番15  
 TEL & FAX 06-6493-5945  
 E-mail qtkm73902@maia.eonet.ne.jp



きらきらは、月曜日～金曜日(祭日休み)  
 9:50～15:10 開放しています

今月の製作 ペったんサンタ

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3 文化の日
4 振替休日	5 よみきかせ	6 よみきかせ	7 よみきかせ	8 よみきかせ	9	10
11 作って遊ぼう	12 作って遊ぼう	13 作って遊ぼう	14 作って遊ぼう	15 作って遊ぼう	16	17
18 身体測定	19 身体測定	20 身体測定	21 身体測定	22 身体測定	23 勤労感謝の日	24
25	26	27 AM親子リトミック きらきらは③から	28 きらきらミニ縁日	29	30	

## 親子リトミック

音楽に合わせて思いっきり  
 体を動かして楽しみましょう

日時: 11月27日(水)

- ① 10:10～10:50 (0・1歳程度)
- ② 11:00～11:40 (2・3歳程度)

参加費: 700円  
 定員: 各5組程度

参加者以外の方は③から遊びに来て  
 ね



## きらきらミニ縁日

駐輪場辺りでミニ縁日をします  
 きらきらで遊んで ミニ縁日も楽しみ  
 しましょう!

参加費用はいりません!(^^)!



暦の上では秋というのに、昼間の暑さには身体も  
 ビックリ!(寒暖差アレルギーにご注意くださいね)  
 とはいえもう11月、油断をしていると急に肌寒くなって  
 くるかもしれません。  
 冬が来る前に身体も生活も少しずつ冬支度に備えてい  
 きたいですね。大掃除も今のうちから少しずつやろう!  
 と心の中で思っています(\*^^\*)

# こどものアレルギー性鼻炎

\* ..... \*

子どもの鼻血の原因であるアレルギー性鼻炎は、別名「鼻過敏症」「鼻アレルギー」と呼ばれています。

主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりです。

季節型のものを「花粉症」と呼びます。

ハウスダスト・カビ・ダニ・動物の毛・花粉などで、これらが抗原（アレルゲン）となり、鼻の粘膜でアレルギー反応が起こるのが原因です。

～他にもこんな症状に注意しましょう～



- |              |                |
|--------------|----------------|
| ①口をあけて呼吸している | ②いびきをかくことが多い   |
| ③突然むせることがある  | ④よく鼻をいじる（かく）   |
| ⑤鼻血をよく出す     | ⑥目の下にクマができています |



## ☆日常生活での注意点☆

\* 掃除機をしっかりと掛けましょう。（フローリングは、モップや雑巾がけで掃除）

\* 室内の観葉植物もカビの原因になります。

ホコリ、カビ対策としては、

お部屋の飾り（ぬいぐるみ・絵画・クッションなど）は少ない方が適しています。

\* ペットのアレルギーがある場合、飼育をしないことが一番ですが、既にペットがいる場合、寝室には入れないなどの工夫をしましょう。



## ☆花粉症対策☆

- \* 花粉の季節は洗濯物や布団を外に干さない。
- \* 窓を開けっ放しにしない。
- \* 花粉が付着しにくいツルツルした素材の服を選ぶ。
- \* 花粉の飛散情報をチェックし、多い日は外出を控える。
- \* 帰宅後は手や顔を拭いたり、洗って花粉を流す。  
(玄関先で上着を脱がせる。)

