



今年度も残すところあと1ヶ月となりました。少しずつ寒さも和らいできましたが、この時期は朝晩だけでなく、日中も突然真冬の寒さが戻ってくるがあるので、上着を準備するなどして衣服の調節をしてください。かぜには十分に気を付けましょう。

### うんちについて

便は健康のバロメーターと言われています。便の様子を確認して健康観察を行っていきましょう。

## どなうんちが出ているかを確認しよう

コロコロうんち	ビシャビシャうんち	バナナうんち	ヒョロヒョロうんち
水分が少ないため、かたくなります。量も少なく、においもくさいことが多いです。 こんなことに気をつけよう	水分が多いうんちで、下痢の時に出来ます。量も多く、くさいことがほとんどです。 こんなことに気をつけよう	いきまなくてもスルンと出る、気持ちのよいうんちです。においはくさくありません。 この調子でいこう	細くてやわらかく、量は少ししか出ないことが多いです。とてもくさいうんちです。 こんなことに気をつけよう
↓ トイレをがまんしているようすはありませんか？ 朝ごはんを食べて、ゆっくりトイレに行く時間をつくりましょう。	↓ おなかをこわしていませんか？ まずは体調をととのえましょう。 	↓ よいうんちが出ています。健康状態も良好です。その調子で生活しましょう。 	↓ ジャンクフードやお菓子をよく食べていませんか？ また、運動不足かもしれません。生活習慣を見直しましょう。

## 花粉症のお話

花粉症の嫌な季節がやってきましたね・・・。症状がすでに出ている方も多いと思います。参考にしてみてください。

### 花粉症の症状

くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみの症状があります。幼児は症状を訴えるのが難しいため、鼻がムズムズするのでこすったり・かいたり、鼻をピクピク・口をモグモグしたり、鼻をいじりすぎて鼻血を出すなどのサインに注意しましょう。

### 生活への影響

鼻や目などの辛い症状が、勉強や運動などの集中力や活動性を低下させたり、睡眠不足になったりと、日常生活に大きな支障を与えます。

### かぜと花粉症の区別がわからない・・・？

花粉症は風邪やインフルエンザが流行する時期に出やすく、症状が似ているので判断が困難です。熱がないのにくしゃみ・透明な鼻水が長引く時は医療機関を受診しましょう。また、花粉症は目のかゆみを伴うので風邪との判別の目安になります。

### 家庭での対策

- 花粉情報を見て、花粉の多い日は窓を開けない・外出を控える
- 衣類は花粉の付き易い物（セーターやフリース）を避け、外から家に入る時は花粉をよく払う
- 部屋の掃除は掃除機ではなく、拭き掃除をする
- 洗濯物を取り込む時もよく払う
- 空気清浄器を使用する
- マスクを着用する

