

# りんりん

発行者：すずらん保育所  
発行日：令和5年5月1日  
担当者：看護師 坂本

## アトピー性皮膚炎

顔やひざの裏、首や耳の付け根などにかさかさした湿しんができ、激しいかゆみが続くようなら、アトピー性皮膚炎かもしれません。乳幼児期に発症することが多く、特定の食べ物やダニなどに対するアレルギー反応で起こります。医師の診断を受け、気長にケアを続けていきます。

### 日常生活で心がけたいこと

- 生活リズムを整える
- 睡眠をたっぷりとる
- 保湿で皮膚の乾燥を防ぐ
- 体を清潔に保つ
- 栄養バランスのよい食事
- つめは短く切る
- ペットの毛、ほこりやダニなど、原因になるものをできるだけ取り除く



## ダニ・カビを減らして 気管支を守ろう！

ぜんそくの大きな原因の一つは、ダニなどのちりによるハウスダスト。温度や湿度が高くなる季節は、カビやダニが繁殖しやすい時期。まめに掃除機をかけるのはもちろん、十分な換気をしたり、除湿器を使ったりしましょう。

### 掃除機は朝イチで！

空気中のハウスダストは、夜の間に重力で床に落ちます。朝いちばんの掃除は、床に落ちたハウスダストを効果的に取り除けます。

### フィルターのお手入れも！

エアコンや除湿器、空気清浄機の内部はカビやほこりがたくさんたまりやすいところ。週に1度はフィルターを掃除して清潔に保ちましょう。

### 子どもを迷子にさせないために

## すぐに気づいて、早く見つけて

混雑するテーマパークやイベント会場、お祭りだけでなく、いつも行くデパートやショッピングモールでも子どもは迷子になります。どんなときにも大人が目を離さないことがあります。大事ですが、一人になってしまった子どもは犯罪の標的になってしまうこともあります。「もしも迷子にならどうするか」を子どもと話し合っておくのはもちろん、迷子の防止と、すぐに見つけ出すための対策をとっておくことも必要です。

出かける前に、  
スマホで写真を  
撮っておくのも  
いいよ



### 迷子を防ぐお出かけスタイル

#### 目立つ色の帽子

リストバンド  
名前や連絡先を  
目立たないよう  
に書いておく



#### 目立つ色の服

#### 子ども用 GPS

子どもが装着する小型のGPS  
親のスマホアプリと連動させるタイプが主流です。