

草花が咲き始め、春の訪れを感じる季節になりましたね。  
暖かく気持ちのよいぽかぽか陽気と共に新年度がスタートしました！  
環境の変化が大きくなる時期ですが、健康第一で過ごしましょう☆

## 4月の注目イベント

4月19日【日】

### 月山和紙でぼんぼりづくり

親子でご参加頂くイベントです！

参加費：1個 500円

予約制ですでお早めにお問い合わせください☆

## 今月のおたより内容は...

- ・子どもの花粉症問題
- ・4月に読みたい絵本
- ・4月のお花
- ・4月イベント情報

## 4月レッスン・イベントスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
* * * * *			1	2	3	4
* * * * *			5	6	7	8
* * * * *			9	10	11	12
* * * * *			13	14	15	16
* * * * *			17	18	19	20
* * * * *			21	22	23	24
* * * * *			25	26	27	28
* * * * *			29	30	31	

※その他、不定期でイベントを開催する場合がございます。あらかじめご了承ください。  
※レッスンの詳細・お申込みは、お電話(023-651-8240)または事務室までお越しください。  
※ご不明な点は、スタッフまでお申し付けください。

2026年4月より、以前同様にして、げんキッズ親子カワウソ動物園が復活します。  
毎月第2・4土曜日(月2回)  
13:00~14:00  
1家族 月額1500円  
※予約

## こどもは花粉症になるの？

### 幼児でも花粉症になりますか？

⇒はい。最近では花粉症も低年齢化しています。  
2歳~4歳児くらいからスギの抗体が検出されます。

### こどもの花粉症の特徴は？

#### 【幼児~小学校低学年】

- ・鼻づまりで夜間に目を覚ます
- ・鼻を触る(鼻すすりなど)、目を擦る、目を押す
- ・鼻の穴の入り口が赤く擦れる、まぶたが赤くなっている
- ・鼻水による「咳・咳払い・声がれ」が続く
- ・鼻詰まりが強く口呼吸をする
- ・サラサラ鼻汁ではない

#### 【小学校低学年~】

- ・目のかゆみ症状がよくなる
- ・ぼたっと垂れる水のような鼻水が増える

### こどもの花粉症対策ポイント

花粉症の一番の予防は、できるだけ花粉との接触を避けることです！

- ・花粉の飛散時期はマスクを着用するようにしましょう
- ・長時間外で遊ぶのを控えましょう
- ・部屋に花粉が入るのを防ぐため、換気は最低限にしましょう
- ・洗濯物はなるべく外で干すのは避けましょう
- ・部屋の中は、こまめに掃除機をかけるようにしましょう

### 花粉症を悪化させる食べ物！？

脂っこい食事(揚げ物・ジャンクフード)、冷たい飲み物  
そしてトマトや果物(キウイ・リンゴなど)を控えることで  
悪化を防ぐことができるそうですよ

### 花粉症によい食べ物

花粉症の症状緩和には【腸内環境を整える】

【炎症を抑える】【抗アレルギー作用】の3つが重要です。

#### 【腸内環境を整える】

- ・ヨーグルト、乳酸菌飲料
- ・納豆、キムチ、味噌

#### 【炎症を抑える】

- ・サバ
- ・イワシ
- ・サンマ

#### 【抗アレルギー作用】

- ・レンコン
- ・しそ
- ・お茶



←げんキッズ最新情報はInstagramをチェック！！

## 春の読みたい絵本紹介



### 【ちょうちょう ひらひら】

文:まど・みちお 絵:西巻 茅子  
ちょうちょうがひらひら…と飛んで、うさちゃんにとまったら「うふふ」。36年も前に出版されていたものを、新たに作り直されたものです。

おすすめ年齢:1・2・3歳～



### 【おねぼうさんはだあれ?】

文:片山 令子 絵:あずみ虫  
「おきておきて、もうはるよ」うさぎのミミナちゃんが冬ごもりから起きてこない友達を起こしに出かけます。動物や草花が好きなお子さんにおすすめです。

おすすめ年齢3・4・5～



### 【こぎつね いちねんせい】

作:齊藤 洋 絵:にき まゆ  
おかのうえからこぎつねときつねのパパが小学校に通う1年生を見ている。「ぼくも小学校に行きたいな〜」「じゃあ人間の子どもに化けてごらん」こぎつねは1年生になれるでしょうか…

おすすめ年齢:6・7・8～



### 【ねこの風つくり工場】

作:みずのよしえ 絵:いづのかじ  
町の中にある大きな丸いタンクを見かけたことはありませんか??これは、そんな丸いタンクを持つ工場のお話です。工場で働いているのは町に暮らすねこたち町を吹き渡る風を作っているそうです。

おすすめ年齢:8・9・10～

## 子どもと楽しめる春の代表的な草花

- ・タンポポ→黄色花や白い綿毛を飛ばして遊べます
  - ・ナズナ→茎をくるくる回して音遊びができます
  - ・シロツメクサ→花冠を作ったり、茎で草相撲ができます
  - ・サクラの花びら→おままごとやアートにつかえます
  - ・カラスノエンドウ→笛にして遊ぶこともできます
- 他つくし、オオイヌノフグリなど



ナズナ



カラスノエンドウ



## 天童市4月の注目イベント



### 【人間将棋】

1956年(昭和31年)から行われている一大イベント!約2000本の桜が咲き乱れる舞鶴山を舞台に、甲冑や着物姿に身を包んだ武者や腰元たちが将棋の駒となり対局を行います。

日時:4月11日(土)12日(日)

会場:舞鶴山山頂



TEL:023-651-8240

FAX:023-651-8280

ホームページはこちらの二次元コードから⇒

