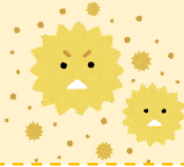


ほけんだより

病児・病後児保育「みどり」
令和6年2月発行



今月のテーマは「**花粉症**について」です！



年々増えつつある子どもの花粉症。長期間症状が続くのでできるだけ楽にしたいですよ。完治させることは、難しいので花粉症の症状を緩和しながらうまく付き合っていくことが必要です。

子どもの花粉症の特徴

- 大人の花粉症の鼻水がサラサラなのに対し、子どもの場合は若干粘っこいこともある。
- 目の症状が強く出る場合もみられる
花粉症の目の症状⇒
 - ・目をこする
 - ・目が充血している
 - ・目の周りの赤み、むくみ
- 中耳炎や副鼻腔炎などを併発しやすい



子どもの花粉症を改善・緩和させるには・・・

- ①外出時には、マスクやメガネを着用する
 - ・花粉症の症状を緩和させるには、花粉との接触を避けるのが基本。そのため花粉が飛散している時期に外出するときは、できるだけマスクやメガネを着用する
 - ・綿やポリエステルなど表面がツルツルした素材の服を着用する
- ②花粉が室内に入らないようにする
 - ・洗濯物は、室内に干す
 - ・家に入る前に服や髪に付いた花粉を払う
 - ・帰宅後手や顔を洗う
- ③加湿する
 - ・部屋の湿度を50～60%程度に保ち、空気の乾燥を防ぐ
- ④空気清浄機を使用する
 - ・但し、床に落ちた花粉は空気清浄機では取り切れないので、濡れた雑巾などでこまめに床掃除を行う
- ⑤生活習慣を整える
 - ・免疫機能を正常に保つことが大切とされているので、バランスの良い食事を心掛け、しっかり睡眠をとる

