

## ほけんだより 2月号

花粉症シーズン到来です。今年は花粉の飛散が多い年のようです。風邪との症状が紛らわしいですし、子供は症状をうまく言えません。気になるときは、小児科や耳鼻咽喉科などで相談しましょう。

## 子どもの花粉症について

こんなサインに  
注意花粉症の  
三大症状

くしゃみが出る

鼻水・  
鼻づまりが続く目を  
こする

大人の病気と思われがちですが、5～9歳では13.7%、10～19歳では31.4%の子供が花粉症というデータがあります。花粉症の症状があっても熱がないから大丈夫、と油断せず花粉症の症状が続くと不快だけでなく、さまざまな問題を招く恐れがあります。

## ● 口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口からのどに入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。

## ● なかなか寝ない

## ● 日中元気がない、きげんが悪い

息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。



## 花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の周りの花粉との接触を減らしましょう。

## 花粉を家に持ち込まないために

## 外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

## 玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

## 服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉が付きにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。

