

ほけんだより

病児・病後児保育「みどい」
令和6年9月発行



今月のテーマは「**寒暖差アレルギー**について」です！

寒暖差アレルギーとは、気温差などが原因となって生じる鼻炎のことです。風邪をひいている訳ではないのに鼻水や鼻づまり、くしゃみ、咳といった風邪のような症状や、食欲が出ない、疲れやすいなどの症状が出てきます。



寒暖差アレルギーへの対策のポイント

- 昼夜や室内外の温度差の影響を身体になるべく感じさせないこと。つまり、体感温度差を小さくすることです。
- 衣類で温度調整をすること。さっと羽織れる上着を常備しておく、気温が下がってきたら靴下を履く等、脱ぎ着しやすく体温調整ができる衣類で対策しましょう。



予防できることや症状緩和のための対応

生活リズムを整える

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあるので、早寝早起きをして体をしっかりと休めることが大切です。

○体力をつける

寒暖差アレルギーに限ったことではありませんが、体力をつけることで免疫力が上がり、感染症や風邪にかかりにくくなります。

○好き嫌いせずにバランスの良い食事を摂ること

寒暖差アレルギーは、寒い時に暖かくすることも症状緩和対策の一つとして有効です。具材の多い豚汁などの汁物を作ってみたり、おでんなどの体が暖まるものを摂ることで、芯から体を温めることができます。



自分の生活リズムと合わせて

無理のない範囲でやってみましょう。

