



高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示板



【2月のテーマ】

花粉症対策

高田病後児保育所スタッフより

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。今年もスギ花粉の飛散時期が近づいてきました。子どもの花粉症は年々増加傾向にあります。現在お子さんに症状があってもなくても、子どもの花粉症について知り、症状緩和や予防のために対策できることは実践していきましょう。

☼子どもの花粉症の特徴☼

花粉症は、年齢を問わず発症する可能性があります。遺伝によってアレルギー素因を持って生まれる場合もあり、0歳の赤ちゃんでも発症しないとは限りません。基本的な症状は大人の花粉症と変わりませんが、子どもならではの特徴もあります。

①鼻づまりや鼻すすりが多い

口呼吸をしたり鼻をすすっていたりしていないかチェック。子どもの場合の鼻水は若干粘っこい。また、鼻だけでなく目の症状(目のかゆみ、充血、流涙)が強くなる場合がある。

②日中に元気がない

症状によって活動が阻害され、日中あまり元気ややる気がでないこともある。症状による睡眠不足は、集中力や注意力が欠けるなど翌日の活動に影響。また、子どもの心身の発達にも影響する。

③中耳炎や副鼻腔炎などを併発しやすい

花粉症をそのままにしておくと、滲出性中耳炎や副鼻腔炎・喘息などを招き悪化してしまう可能性がある。

💧治療は大人と同じ？💧

通常は症状を緩和するための対症療法。抗アレルギー剤を服用。子ども用の点鼻薬や目薬あり。

市販薬や大人用は、副作用あり危険なので無断で飲ませない。

根治療法としては免疫舌下療法が主流。5歳以上から適応される。

☺子どもの花粉症予防の対策☺

一番の対策は、花粉との接触機会を減らすこと→花粉の体内への侵入を未然に防ぐことが大切

食物や環境に神経質にならず花粉に負けない身体づくりを

→身体の免疫力を高めるのもポイント 極端に清潔な環境、除菌、特定の食べ物を避けるのは逆効果

症状に気付いて早めに受診、適切な治療で辛さを軽減しよう

→花粉症の症状に気付いたら早めにかかりつけの小児科か耳鼻科へ受診し、苦痛な症状を軽減

☼日常の心がけが大事！花粉症予防の対策☼

●花粉を浴びないために

- ・花粉の飛散が少ない時間に外出を
- ・布団や衣類は外に干さない
- ・帰宅したら玄関外で花粉を落とす
- ・うがい、手洗い、洗顔で花粉を洗い流す
- ・室内で加湿器や空気清浄機を使用する

●花粉に強い体づくりのために

- ・乳酸菌飲料物+オリゴ糖で腸内環境を整える
- ・良質な睡眠と栄養バランスのとれた食事を
- ・規則正しいリズムで1日を過ごす
- ・花粉が少ない時に外遊びで体を動かす
- ・予防接種はスケジュール通りに受けさせる

