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

寒さが一段と厳しさを増し、お布団から出るのが辛い季節です。そんな中、今年もスギ花粉の飛散時期が近づいてきました。近年は子どもの花粉症が急増しています。症状が出ていなくても正しい知識を持って対策することが大切です。

子どもの花粉症の特徴

子どもの花粉症の症状は、くしゃみや鼻水よりも鼻づまりが多く現れます。かゆみから目や鼻の周りをこする仕草をする、口呼吸をしている様子が見られたら花粉症を疑ってみましょう。また、鼻血が出やすい、夜寝ている間にいびきや咳が出る場合も、花粉症の可能性があります。子どもは風邪をひくことが多く、また幼児ほどこれらの症状を言葉でうまく訴えることが難しいため、子どもの様子の変化に注意してください。子どもの場合は、中耳炎、副鼻腔炎、扁桃肥大を併発することも多いのでこれらの症状にも気を付けましょう。花粉症に伴う症状は睡眠不足を引き起こし、心身の発達にまで影響を及ぼす可能性があります。症状に気づいたら、早めに受診しましょう。

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

子どもの花粉症の治療法

子どもが花粉症かもしれないと思った時は、小児科または耳鼻咽喉科、アレルギー科、また目のかゆみが強い場合は眼科を受診するとよいでしょう。不快な症状の原因は何なのか、検査を行って明らかにすることがとても重要です。効果的な治療に繋げることができます。

＜対症療法・・・シーズン毎に症状を抑える治療法＞

内服薬、点眼薬、点鼻薬など。小児の用法・用量をしっかり守り、正しく使えば安全です。

＜根治療法・・・長期にわたりスギ花粉の症状を軽減させる治療法＞

舌下免疫療法が主流。5歳以上から適応。新規治療開始は、概ね5月中旬～下旬からです。

＜お薬以外の対処方法＞

①温かいお湯で洗顔 ②外出時の装い：ツルツルした服 ③帰宅時：着替え・洗濯・シャワー