



病後児保育だより



聖隷こども園わかば

2024年3月号

やわらかな春の日差しの中で、草花の芽が土の中から顔をのぞかせてきました。木々の枝にもつぼみが見受けられます。これから日増しに過ごしやすくなってきますが、季節の変わり目でもあり、まだまだ寒暖の差が大きい時季です。生活リズムを整え、一年間の締めくくりの大切な月を元気に過ごしましょう。

子どもの花粉症が増えています



先日から急に鼻水、目の痒みなど花粉症の症状を訴える子どもが出てきました。大人の花粉症の人も年々増えているようですが、この頃では子どもの花粉症も増えています。小さな子どもでも花粉症になります。子どもは自分で症状を訴えることが難しいので、周りの大人が気づいてあげるといいですね。

★花粉症の症状



- ・鼻をすすることがよくある
- ・よく鼻を拭いたりこすったりする
- ・口呼吸をしている
- ・いびきをかく
- ・目の充血、目の痒み
- ・目の周りに黒くまができることもある
- ・睡眠不足になり、ボーっとする、元気がない
- * 中耳炎、副鼻腔炎、扁桃肥大を併発することもあります

★風邪と花粉症 症状の違い

	アレルギー性鼻炎	風邪
くしゃみ	発作的で連続	よくある
鼻水	透明でサラッとした鼻水	粘りのある黄色い鼻水
鼻づまり	よくある	よくある
鼻症状	朝方の強い症状 花粉症：特定時期のみ 通年性：1年中しばしば	初期の鼻水は透明でサラサラしているが、次第に粘りのある黄色い状態へ変化する
鼻以外	鼻の痒み 目の痒み、涙が出る 匂い、味がわからない 熱はなく、あっても微熱	鼻やのどの不快感 くしゃみ、鼻水、鼻づまり 咳、痰、喉の痛み、声がれ 熱っぽさやだるさといった身体全体の不調



この症状は風邪？花粉症？もし判断に迷うようなら、まず小児科を受診してみましょう。花粉症だったら耳鼻科・小児科どちらでもいいです。今後も同じ時期に同じような症状に悩まされることになるかと思います。どの植物で反応が出るのか、他に、一度検査してみるのも一つの方法だと思います。

対策 テレビなどでいろいろ取り上げられていますが、マスクをつけるなど中には小さい子どもには難しいものもあります。できる所から心掛けていきましょう。

- ❖外出時には帽子をかぶる。
- ❖外出から帰ったら、服についた花粉を払い落とし、うがい、洗顔、手洗いをする。
- ❖上着の表面がスベスベしたナイロン素材の方が花粉が付きにくく、落としやすいです。
- ❖目の周り、鼻の穴の中にワセリンを塗る。ワセリンの油分が花粉をキャッチして侵入を防いでくれます。プロペト（純度の高いワセリン）なら目や鼻に入っても問題ありません。
- ❖早めに医療機関を受診しましょう。
- * **目薬** 泣いている時にさすと涙で流れてしまうので、目薬は泣き止んでからさしましょう。



病後児保育についてのご質問などは、聖隷こども園わかば tel 053-437-0822 まで