



ほけんだより



令和6年2月29日

社会福祉法人 顕陽会

寒さが和らぎ始めたかと思うと、花粉シーズンの始まりです。園児の中でも年々、花粉症に悩まされている園児が増えてきています。気になる症状のあるお子さんは、耳鼻科の受診で早期予防に努めてあげてほしいです。

去年よりは、花粉は少ないけれど例年よりは多いといわれている今年の花粉飛散量！！

晴れていて風の強い日、気温が高い日などは花粉が飛散しやすいため、特に注意が必要だそうです。しかし、1年の中で一番過ごしやすい春は、お外遊びが絶好の遊び場所！

外遊びから帰ったら、服についた花粉をはらいおとし、手洗い・うがいを丁寧に行い、予防に努めたいです。



1歳でも花粉症になる？

花粉症になるのは小学生ころからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

気になる症状

水っぽい鼻水が続く

外に出たときに目をかゆがる

目がぐじゅぐじゅしている

なってしまったら

- 花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、花粉の付いた服を着替える
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく



花粉症チェック！



花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていませんか？ 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる



2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします

家の中に花粉を持ち込まないために

花粉のシーズンは、家の中に入る前に花粉を取り除いて、室内の花粉の量を減らしましょう。

粘着テープで花粉掃除

衣類用の粘着テープを玄関に置いておき、服に付いた花粉を取り除きます。洋服をはたくと花粉が砕けて舞い散ってしまうので、気をつけて。



ツルツル素材の上着がお勧め

フリースやニットは花粉が付きやすい素材。花粉の多い季節に外出するときは、いちばん上に着るのは、花粉が付きにくいナイロンのウィンドブレーカーなどがお勧めです。

