

2~3月、花粉症のシーズン。花粉症の症状は風邪と紛らわしいですし、子どもは症状をうまく言えません。気になるときは、小児科や耳鼻咽喉科などで相談しましょう。

## 子どもの花粉症について

### こんなサインに注意

#### 花粉症の三大症状

くしゃみが出る

鼻水・鼻づまりが続く

目をごす

大人の病気と思われがちですが、5~9歳では13.7%、10~19歳では31.4%もの子どもが花粉症だというデータがあります。花粉症の症状があっても、熱がないなら大丈夫、と油断しがちですが、花粉症の症状がずっと続くとか不快だけでなく、さまざまな問題を招くおそれがあります。

#### ●口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口からのどに入るため、風邪をひきやすくなるおそれがあります。

#### ●なかなか寝ない

#### ●日中元気がない、きげんが良くない

息苦しさのために、良く眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。



### 花粉症と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。

花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の周りの花粉との接触を減らしましょう。



### 花粉を家に持ち込まないために

#### 外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯ものを外に干すのを控えましょう

#### 玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつるすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

#### 服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉が付きにくいツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。

## 鼻

### 鼻の薬、上手に使いましょ

アレルギー性鼻炎などで、鼻の中に直接注入する薬が処方されることがあります。薬を使うときには、大人が真剣な顔になりがちなので、笑顔で安心させてあげましょう。

#### ① 鼻の中をきれいにする

鼻の粘膜に薬がしっかり届くよう、最初に鼻をかませます。また、大人は手をきれいに洗い、清潔な手で薬を扱きましょう。

#### ② 鼻の中に薬を入れる

##### ●噴霧（スプレー）タイプ

いすやソファ、ひざの上に座った状態で、鼻に点鼻薬の先端を差し込み、噴霧（スプレー）します。

##### ●滴下タイプ

少し頭が低くなるように仰向けに寝かせ、鼻の中に薬を入れます。薬が行き渡るよう、しばらくそのままじっと待ちましょう。  
※ 使用後は、点鼻薬の容器の先端をティッシュペーパーなどでぬぐいます。



### 薬の飲ませ方

#### シロップ

薄めずにそのまま、必要な量をスポイトやスプーンで取り、口の中に入れてみましょう。

#### 粉薬

- 水で溶く場合  
少量の水か、ぬるま湯で薬を溶かし、スプーンやスポイト、おちょこなどで飲ませましょう。
- 直接口に入れる場合  
開いた口の中に直接粉薬を入れます。
- 練る場合  
小さな器に粉薬を入れ、数滴の水をたらし、だんご状に練ります。練った薬は頬の内側あたりに塗ります。

#### 食品に混ぜる時は

- オレンジジュース、りんごジュース、スポーツドリンク、ヨーグルトなどの酸味がある物は薬によっては混ぜることができません。
- 薬を混ぜる時の量は少なめにしましょう。
- ミルク、おかゆなど、主食には混ぜない  
味の変化で食べ物自体を嫌いになってしまう可能性があります。

※ どの方法でも、薬を飲んだ後は、水や湯冷ましを飲ませましょう。

### ☆ 2月の予定 ☆

- 0歳児健診 2月18日(水)
- 身体測定 ひよこ組 2/16(月) あひる組 2/13(金)  
うさぎ組 2/17(火) ひつじ組 2/19(木)  
ろば組 2/12(木) はと組 2/20(金)

#### 注意事項

- \* 身体測定の日、正しい身長が測れなくなるので、頭の真上で髪の毛を結ばないでください。
- \* 当日お休みの場合は、後日測定します。

### はと組の保護者様

MR(麻疹・風疹)第2期予防接種はもうお済みですか。  
まだのお子さまは、3月31日までに受けましょう！