

増えている!

子どもの花粉症



春先には、たくさん花粉が飛散するようになります。年々、花粉症になる子どもが増えています。症状が出たら早めに対応してあげましょう。

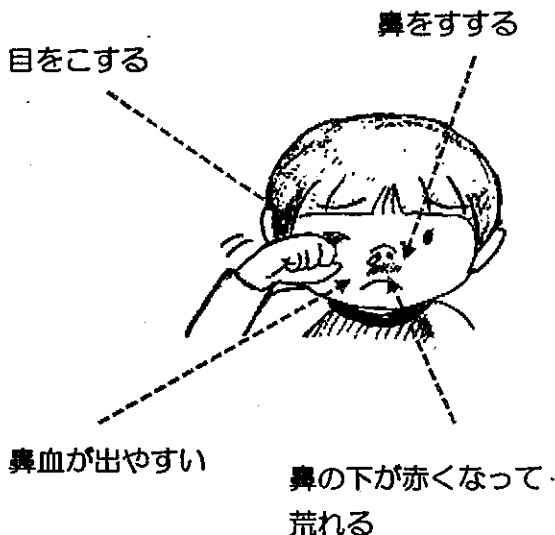
花粉症とは

植物の花粉が原因となって、鼻や目にアレルギー反応が起きアレルギー症状を引き起こします。花粉が飛ぶ季節にだけ症状が起こるため『季節性アレルギー性鼻炎』とも呼ばれています。スギの花粉の飛散量は激増しており、それに伴い子どもの花粉症が増加しています。

主な症状

風邪は、数日～1週間程度で治りますが、花粉症は花粉が飛ぶ期間、症状が続きます。花粉症の特徴に、『目のかゆみ』がみられることがあります。

子どもの症状の特徴は・・・



◆鼻

さらさらとした水のような鼻水
くしゃみ・鼻づまり

◆皮膚や全身症状

熱は微熱
頭がぼんやりする
顔や首がかゆくなる

◆目

かゆみ・充血
まぶたの腫れ

◆のど

かゆみ・咳

【花粉の飛散時期】

スギ・・・2月～5月
ヒノキ・・・3月～6月
イネ科植物・・・2月～11月
秋（ブタクサなど）にも花粉が飛散
地域により飛ぶ時期は異なります。

春先に注意!!



★もし花粉症かなと思ったら・・・

Q 花粉シーズンに子どもに目のかゆみ、鼻水、くしゃみなど花粉症を疑う症状があります。受診した方がいいのでしょうか？



A 医療機関で、症状がアレルギー症状でないか確かめておくことが大切です。かかりつけの病院で相談するか、ひどい鼻の症状がある場合は耳鼻咽喉科を、目の症状がひどい場合は眼科を受診しましょう。その症状にあった専門の診療科を選ぶのがおすすめです。



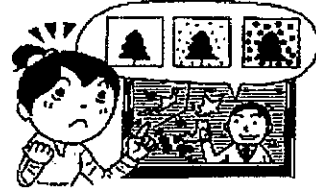
～花粉症の予防について～

大事なことは、花粉が目や鼻、のどなどに出来るだけつかないようにすることです。子ども自身で注意することは難しいので気をつけてあげましょう。



① 飛散の多い日は外出を控えましょう

- ◆ 花粉の情報サイトで飛散状況をチェックする
- ◆ 花粉が大量に飛散する日や時間を避ける
多い日は?.....晴れて乾燥した日など
多い時間帯は?.....午前10～12時頃



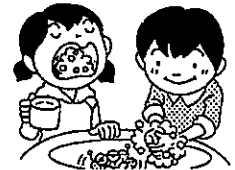
② 外出時は、服装などに気をつけましょう

- ◆ 花粉を吸いこむ量を減らすためマスクの着用をする
- ◆ 花粉が付きにくい、払い落としやすい素材の上着を選ぶ
素材は?.....ツルツルした化学繊維か綿がよい
- ◆ 帽子を着用する



③ 部屋に花粉を持ち込まないようにしましょう

- ◆ 衣服や髪についた花粉を払って家の中に入る
- ◆ 手洗い・洗顔・うがいをする
- ◆ 花粉は床に溜まりやすいため濡れた布で拭き掃除をする
- ◆ 換気は、花粉の少ない時にレースのカーテンを閉じ、窓を10cm程度開けて行う
- ◆ 洗濯物は部屋干しする



《つらい鼻症状のやわらげ方》

鼻は花粉の吸い込みによりアレルギー反応が起こりやすいところです。鼻水などで鼻から息が吸えないと、口での呼吸が増えて喉がカラカラに！早めの手当てが大切です。

●鼻づまり

苦しいので鼻を蒸しタオルで温めて鼻水をだす



●鼻水

鼻水はすすらせず片方ずつかませる

【練習のしかた】

- ① 大きく息を吸ってから片鼻を指で押さえてふさぐ
- ② 開いている鼻の穴からゆっくり息を出す



◆鼻の症状は生活全体に影響します◆

●鼻の下の荒れ

ワセリンなどの保湿剤を薄く塗って保護する。

※皮ふ症状が治らない時は受診しましょう



★鼻血

やや顔を下向きにして小鼻を両側から強くつまみます。