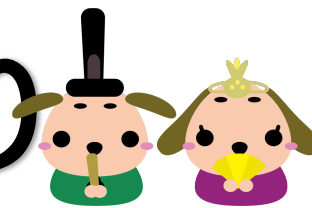




3月

# あゆみキッズだより



(vol.215 文責:齋藤)

今年度も残す所

あと1ヶ月となりましたね。まだまだ

寒い日も続いています、春がもうすぐです。

この時期は卒園・卒業、進級に伴い子どもの成長

を感じる機会です。子ども達は喜びを感じると共に、

不安な気持ちを抱える時期でもあります。いつもと違

う様子に気づいたら、しっかりと心のケアをして

あげたいですね。まだまだいろんな感染症が流行

しています。体調に気をつけ、元気に過ごしたい

ですね。今回は花粉症について

お知らせします。

## ～子どもの花粉症～

子どもの花粉症は年々増えています。

花粉は早くて1月下旬から飛んでおり、風邪と似ている症状である為、判断が難しいです。

また、乳幼児期は症状を具体的に伝える事が難しいため気づくのが遅くなりがちです。熱が出ないから大丈夫と判断しがちですが、副鼻腔炎などの悪化症状を起こす事もあるので、症状が続いたり異変に気づいたら早

めに病院を受診しましょう。

## 3月3日は「耳の日」



- ・子どもの耳の中を見るとびっくり!
- ・耳垢がたくさん詰まっていることがあります。
- ・そのままにしていると、耳垢栓塞(じこうせんそく)を起こします。
- ・耳垢が膜のように固まって、耳の穴を塞いだ状態になることで聞こえが悪くなり、外耳炎を起こすことがあります。
- ・耳垢が見えていても取りづらい時は、無理をせずに耳鼻科を受診しましょう。

《かぜと花粉症の違い》



かぜ	症状	花粉症
ウイルス	原因	花粉
37℃以上の発熱あり	発熱	ほとんど出ない あっても微熱
それほど続けてでない	くしゃみ	何度も続けて出る
のどが痛み、咳が出る	咳	咳が出ることもあるが、 のどの痛みはない
はじめはサラサラで 次第に粘り気が出て色も付く	鼻水	サラサラで透明
ほとんど何の症状でもない	目	涙が出る、かゆみ、充血
1週間程度	期間	花粉が飛んでいる時期

### 花粉症対策

- ◎花粉の飛散が多い日はなるべく部屋干しする。(外干しする際は、花粉対策の柔軟剤の使用もおすすめです)
- ◎衣類に付着している花粉を粘着ローラで取り除く。(衣類をはたくのは室内で飛散する為逆効果です)
- ◎空気清浄機・加湿器の有効活用(加湿をする事で飛散している花粉が水を含み浮遊しにくくなります)
- ◎風が強い日や花粉注意報が出ている日の外出時はマスク着用の対策や外出時間の考慮(花粉の飛散が少ないなるべく午前中)

## 「耳」をたいせつに!



耳は強く引っ張らない!

耳垢はこまめにチェック!



鼻をかむ時は、片方ずつかむ!

### 花粉症の治療・予防

- ・薬を飲んでいても症状が緩和しない時は花粉症の検査をお勧めします。何に対して症状が出やすいのかを知っておく事で早めに対策を取る事が出来ます。
- ・治療は抗アレルギー薬の内服薬・点鼻薬・点眼薬があります。症状が激しい場合は、ステロイド薬を一時的の使用する事もあります。舌下免疫療法(5歳以上から)があります。

