



寒い日が続きますが、静かな春の足音も時折聞こえてきます。今年度も残り2か月になりました。子どもたちも集団生活に慣れて、体力もついてきました。寒い冬を元気に乗り越えられそうです。

子どもの花粉症について

こんなサインに注意

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。

花粉症の三大症状

くしゃみが出る

鼻水・鼻づまりが続く

目をこする

●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喉に入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。



●なかなか寝ない

息苦しさのために、よ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。

●日中元気がない、きげんが悪い

花粉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、洗濯物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ツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。

2月の予定

○15日（木）園医健診（4、5歳）

○月初：身体測定

