



令和8年

# 2月ほけんだより

郡山市保育課

2月20日は「アレルギーの日」です。また、2~3月は花粉症のシーズンでもあります。花粉症の症状は風邪と似ていて、子どもは症状をうまく言えません。心配なときは、小児科や耳鼻咽喉科などに相談しましょう。

## 子どもの花粉症について

### こんなサインに注意

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%の子どもが花粉症だというデータがあります。花粉症の症状があつても、熱がないなら大丈夫と油断しがちですが、症状がずっと続くと不快なだけでなく、様々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鼻に入るために、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きます。

## 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、身の回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、花粉がつ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。



## アレルギー性鼻炎・花粉症 Q&A



Q: 鼻水は取ってあげた方がいいですか？

A: 自分で鼻がかめない小さい子どもは、保護者が鼻水を取ってあげましょう。

[解説]

鼻水の中には細菌などの病原体や炎症を引き起こす物質が含まれており、中耳炎や副鼻腔炎を起したり、長引いたりする原因になります。特に乳児は鼻水で鼻が詰まると呼吸がうまくできません。自分で鼻がかめない場合は、保護者が吸引して取ってあげましょう。



Q: 目をかゆがるのですが、目薬はどうしたらいいですか？

A: 抗アレルギー薬や抗ヒスタミン薬の点眼薬は安全に使えます。

[解説]

抗アレルギー薬や抗ヒスタミン薬の点眼薬は比較的安全に使うことができます。刺激の少ないものを処方してもらい、指示通りの回数で点眼します。ステロイドの点眼薬は眼圧が上がるなどの副作用を起こす可能性がありますので、眼科医師の診察を受けて指示通りに使いましょう。

