



2月 ほけんだより

令和8年1月30日

2~3月は、花粉症のシーズン。花粉症の症状は風邪とまぎらわしいですし、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

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なだけでなく、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

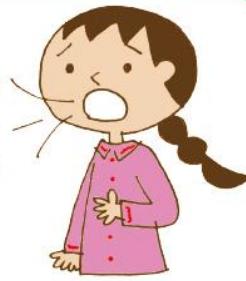
くしゃみが
出る

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 のどに入るため、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。

