



<今月のテーマ> 子どもの花粉症

入園、進級おめでとうございます。新しい生活が始まりましたね。
しっかり遊んで食べて寝て、元気よく過ごしましょう。



花粉症って？

花粉症とは、体内に入った花粉に対して人間の体が起こす異物反応です。
花粉症になる素因を持っている人は、数年～数十年花粉を浴びると、異物反応を起こす抗体が作られます。
この抗体ができた後に花粉が入ると、くしゃみ・鼻水・涙などの症状が出現します。
近年は花粉飛散量が増えてきたので、子どもでも花粉症にかかるようになりました。

子どもの花粉症の特徴は？

花粉症の季節は風邪を引きやすい時期で、初期症状が似ています。
一般的に花粉症は眼のかゆみが強く、熱が高くなることはありません。
・目の症状が出やすい。目をこすることで充血したり、まぶたが腫れやすい。
・鼻の穴が小さいので、鼻づまりが起りやすい。鼻水がドロっとしている。
・鼻呼吸ができないので、口をあけていることが多い。



症状が強い場合や、心配な場合はかかりつけ医に相談をしてください

花粉症の時期は？

人によって症状が出現する花粉は異なります。
スギやヒノキの花粉は春が中心です。
イネ科の花粉は春～初秋までの長期間飛散します。

	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
スギ	■	■	■	■					
ヒノキ		■	■	■	■				
イネ科		■	■	■	■	■	■	■	■
ブタクサ属							■	■	■

色が濃く高いところほど、例年飛散量が多くなっています。
飛散状況は、「環境省花粉観測システム（愛称：はなこさん）」で確認ができます。

花粉症の症状を和らげるために

- 花粉を避けることが症状緩和や発症予防につながります。
- ・花粉を付けない → マスク、めがね、帽子の着用、ウール製の衣類を避ける。
マスクは花粉吸入量を3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を軽減できる。
 - ・花粉を追い出す → 手洗いうがいと洗顔、掃除機をかける。
手洗いうがいは付着した花粉を除去できる。洗顔は優しく行うこと。
 - ・花粉を入れない → 換気窓の幅を狭める、カーテンの活用。
窓の幅を10cm程度にすることで花粉の流入を4分の1程度にできる。

素材	付着花粉率
ウール	980
化繊	180
綿	100



綿の付着率を100としたとき

園や子どもの状況に合わせて、対策を取り入れてみましょう

♪鼻のかみかた練習♪

鼻をかむことは生活面・衛生面において大切ですが、強くかみすぎると中耳炎になる可能性があります。
「片方ずつ・口を閉じて・少しずつ」がかむときのポイントです。
簡単そうにみえて、子どもにはなかなか難しいことも…そんな時は遊びながら練習です。

1. 机の上に小さくちぎって丸めたティッシュを置く
2. 大きく息を吸って、口を閉じ、片方の鼻を押さえる
3. 「フンッ」と鼻息でティッシュを飛ばす（鼻に入れないように、側で見守ること）

かみかたの練習+α

- ・鼻づまりがひどいとき…加湿をしたり、ホットタオルを鼻の上に置く（やけどに注意）
- ・鼻の下が痛いとき…クリームを塗って保護をする

飛ばない場合は、ティッシュを鼻の前に垂らして、鼻息で動かす遊びも練習になります。

大人も子どもも工夫をしながら、辛い花粉の時期を乗り越えましょう！

