



めぐみの木病児保育室

空気の冷たさを肌で感じたり、白い息を吐いたり、子供たちは小さな体でまると季節を感じながら過ごしています。おうちの中ではホットカーペットなどによる低温やけどにご注意ください。今年度も残り2ヵ月になりました。子供たちは集団生活で体力をつけて、寒い冬を元気に乗り越えられそうです。

花粉症について

2月から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。また、子供たちは自分の症状を大人たちにうまく伝える事が難しいです。花粉症のとき、子供たちにはどんな症状がでてくるのか、ここではそんな花粉症のサインをお伝えします。

【主な3つのサイン】

- くしゃみが出る
- 鼻水、鼻づまりが続く
- 目をこする



【その他のサイン】

- 口をいつも開けている
- なかなか寝ない
- 日中元気がない、機嫌が悪い



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いていると、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。早めに病院へ行きましょう。

花粉症の対策としては、まずは花粉と接する機会を減らす、花粉に触れないようにすることです。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には、治療と予防を兼ねて花粉との接触を減らしましょう。



❁花粉と接する機会を減らすために❁

- 外干しをしない：花粉が多くとぶシーズンには洗濯物在中で干しましょう
- 玄関で脱ぐ：外から帰ったら上着は玄関で脱いで干して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：衣服ははたかす、粘着テープなどで花粉を取り除きましょう。

各種アレルギー症状について

『アトピー性皮膚炎』

アトピー性皮膚炎は、乳幼児の顔や胸のところにかゆみを伴った湿疹が見られて、その後全身に広がっていきます。原因としては、アレルギー性の体質、皮膚のバリア機能の低下、乾燥、刺激に弱い皮膚であることです。

また、アトピー性皮膚炎はよくなったり、悪くなったりをくり返します。

《アトピー性皮膚炎の対策 ～肌を守る3つのポイント～》

1. スキンケア
皮膚を洗って、清潔にして、保湿剤で皮膚にうるおいとバリア機能をつけて皮膚を守ります
2. 刺激を取り除く
掃除や喚起を行って、身の回りの埃やカビなど、アレルゲンとなり、炎症を悪化させるものを取り除きます
3. 塗り薬による治療
炎症がひどいときはステロイド軟膏などの塗り薬を使って皮膚を治療しましょう



『食物アレルギー』

食物アレルギーの原因は年齢によって異なります。

1歳までの三大原因は卵(鶏卵)、牛乳、小麦。1歳以降ですと魚卵、ピーナッツ、果実が加わり、さらに4歳以降になるとそばが加わります。

園で初めて食べる事が無いよう、ご家庭で必ず食べさせて確認してください。症状としては、湿疹(蕁麻疹)、嘔吐、咳、鼻水などが見られます。

Q：食物アレルギーは防ぐことはできないの？

A：皮膚には異物の混入を防ぐ「バリア機能」があります。ところが、皮膚が乾燥してバリア機能が低下していると、食べ物の成分が皮膚から体内に侵入し、アレルギーを起こします。そのため保湿をして皮膚を守れば、食物アレルギーのリスクを下げる可能性があります

！ポイント！保湿ケアを行い、皮膚のバリア機能を高めましょう