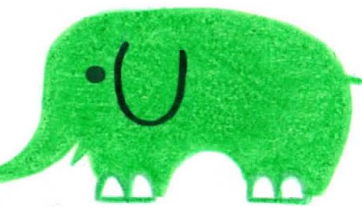


ぱおぱお ニュース



< 病気の豆知識 >

今月は… 『花粉症（アレルギー性鼻炎）』です

2023年度はスギ花粉の飛散量が九州～東北地方で前シーズンより多く、特に四国・近畿・東海・関東甲信で非常に多い予想が発表されています。

本来、異物を体内に入れないための防御機構であるくしゃみ、鼻水、鼻づまりが、病的かつ過剰に起こるのが、アレルギー性鼻炎です。



子どもの花粉症は年々低年齢化の傾向で増えており、原因物質の花粉が飛散する時期と、風邪やインフルエンザが流行する時期とが重なるため、判断が難しいかもしれませんね。

発熱がないのにくしゃみや鼻水が長引いたり、目のかゆみがある場合は花粉症を疑ってみてもいいかもしれません。



子どもの花粉症に伴う症状は、食欲、睡眠、日中の活動(集中力)、ひいては心身の発達にまで影響を及ぼすことがあります。また、中耳炎、副鼻腔炎、扁桃肥大を併発することも多いので、気をつけてみてあげましょう。



<一番の対策は花粉との接触機会を減らすこと！>

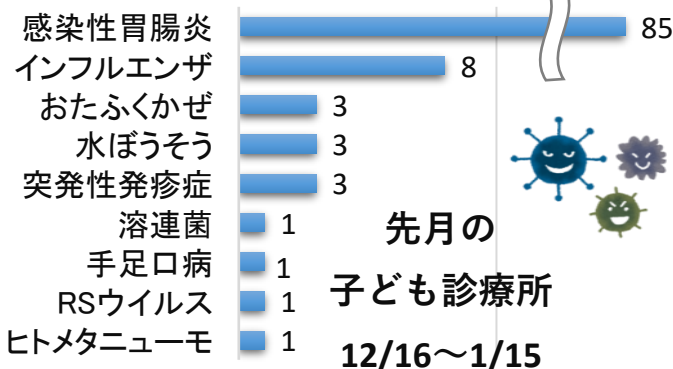
- ・花粉飛散量が多い日は外出を控える
- ・布団や洗濯物は室内干しにする
- ・掃除機は排気で花粉が舞ってしまうため、床は拭き掃除が良い
- ・家では加湿器を使用し、宙に舞う花粉を加湿で重くして、床に落ちたところで拭き掃除をする
- ・空気中に舞う花粉が夜に落ち着き下に落ちるので、拭き掃除は朝すると効率が良い
- ・静電気防止スプレーで衣類やカーテンへの花粉の付着を防ぐ



とはいえなかなか難しいところですね。病院受診して適切な治療を受けるとともに、あまり神経質になりすぎず、できる範囲で対策していけるといいですね。

裏面は鼻づまり対策 ➡

< 感染症情報 >



子ども診療所では…

- ・胃腸炎の流行がなかなか落ち着きませんね。家庭内感染も増えているようです。吐物や便の取り扱いや、手洗いを見直しましょう。
- ・インフルエンザ、水ぼうそう、おたふくかぜが出てきています。

病児保育室ぱおぱおでは…

- ・先月同様に、発熱や胃腸炎のお子さんの入室が続いています。
- ・水ぼうそうでの入室もありました。

< 鼻づまりのホームケア >



花粉症で辛い症状の一つに鼻づまりの症状があります。

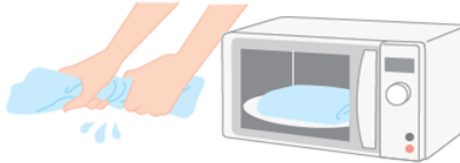
大人でもとても不快で憂鬱になりますが、小さいお子さんは、まだその不快感をうまく伝えられず、また、自分でもどうにもできず、不機嫌になったり、食欲が落ちたり、寝苦しかったり…と、生活の様々な分野で支障をきたすことがあります。

そこで今回は、**お家でできる鼻づまり解消法**をご紹介しますと思います。

*** ポイントは『温める』と『加湿』です**

(水で濡らして軽く絞り、レンジで30秒弱)

- ・鼻の付け根を温める
蒸しタオルを鼻の付け根にあてると、
タオルからの蒸気が鼻から入り楽になる
- ・部屋の加湿(湿度40~60%が目安)



*** やけど、窒息には十分気を付けましょう！**



- ・水分補給
部屋全体の湿度を保つのはなかなか大変ですが、
こまめに水分補給をすることで、喉や鼻の粘膜に加湿効果があります
- ・体を温める
首、手首、足首を温める事で全身の血流が良くなり、鼻も通りやすくなる



- ・お風呂に浸かる
体を温めると同時に、蒸気を吸うことで加湿されて、鼻水も出しやすくなります
- ・目頭の下あたりをくるくるとなでたり、小鼻の横から鼻の付け根に沿って指を滑らせたりと、優しくマッサージするのもおすすめです
- ・寝る時は頭を少し高く
眠る時の体勢は上半身が少し斜めになるようにすると楽になる
(布団の下に毛布やバスタオルなどを畳んで高さ調節して入れると良い)



これらのケアを行い、やわらかくなった鼻水を、正しくかんで出すことも大切です。



まだ鼻水を上手にかめないお子さんには、鼻吸いをしてあげましょう。
嫌がるお子さんも多いですが、その効果は絶大！

食事前や入眠前などに行いスッキリすることで、食事が食べやすくなったり、ぐっすりと眠れるようになったり、不快感が取れてご機嫌に♪
また、中耳炎の予防に繋がったりと、良い事いっぱい！かなりお勧めですよ。

**3月は新規事前登録の予約が混み合います。
忙しい方ほど余裕をもってお早めに！**

*** 登録更新をされていない方も、
前日予約はできません***



新規ご登録は随時行っております。まずはお気軽にお電話を♪
お問い合わせ 病児保育室ぱおぱお(月~金 8:30~17:00)
TEL 042-521-2777