



春になるのが待ち遠しい季節ですが、春の訪れと同時に花粉症に悩まされる方もいらっしゃることでしょう。このごろでは、子どもの花粉症も年々増加しているようです。今回は、【花粉症について】のお話です。

【大人と子どもの花粉症の違い】子どもの場合は、くしゃみはあまり出ず、鼻がつまる傾向にあります。大人はさらさらの鼻水が出ますが、子どもは少し粘っこい鼻水も出ます。

子どもは鼻がつまっていると訴えることができないことが多く、口呼吸をしているかどうかを見てあげると、鼻がつまっている可能性がわかります。またひんぱんに目や鼻の周りをこすったりします。専門医に受診してその子どもにあった治療を行うことが大切です。

【花粉症対策】

- * 花粉情報のチェック
- * 午後1時～3時の花粉の多い時間帯の外出はさける。
- * 外出時は完全防備する
帽子・めがね・マスク・マフラーを身につけ、上着は花粉のつきにくい素材のものを着る。
- * 帰宅後は玄関に入る前に衣服の花粉をはらって、家の中には持ち込まない。
- * 掃除機はこまめにかける。
- * ドア・窓は閉める。
- * 布団を外に干さない。
- * 寝る前にしっかり入浴やシャワーで花粉を落としてから布団に入る。
- * 枕もとの花粉をふき取る。
- * できれば空気清浄機を使う。

鼻のかみかた

口は閉じて片方の鼻をティッシュで押さえて、「ふん」と掛け声をかけてあげましょう。力まかせにかまないよう、また両方一緒にかまないようにまえて話しておきましょう。力まかせや、両方一緒にかむと鼻血が出たり、耳が痛くなったり、中耳炎や副鼻腔炎などのトラブルの原因になります。鼻水が鼻の中に残ったままで放置すると細菌が増え、気管支炎や肺炎につながることもあります。鼻水をすすると、鼻の奥に入ったり、中耳炎を起こすこともあります。

鼻のかめない子どもは、症状が軽いうちに耳鼻科で吸引してもらいたいかもしれません。鼻水を吸う機械も市販されています。インフルエンザが流行っていますので、鼻水をかんだあとは、必ず手を洗いましょう。

鼻の下

鼻水が固まって鼻の下がごわごわになっていませんか？

そんな時はホットタオルで汚れを取りやすくしてから、ベビーオイルなどをつけた綿棒でやさしく汚れを取り、ワセリンなどをつけてあげましょう。

子どもは肌が薄いので、特にアトピーのある場合は、強くふいたりしないで、やさしく手当てしてあげましょう。

次号もお楽しみに！

