

いよいよ花粉症のシーズンです。花粉症の症状は風邪と似ていて、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て、いつも元気に過ごせるようにしたいですね。

子どもの花粉症について

こんなサインに注意

5~9歳では30.1%、10~19歳では49.5%もの子どもが花粉症だというデータがあります。熱がないから大丈夫と油断しがちですが、花粉症の症状が続くと、不快だけでなく、あそびや運動、食事といった活動を低下させ、日常生活に大きな支障を与えます。集団生活の中で、花粉症のためにみんなと同じように活発に活動ができないのは、子どもにとっても悲しいことです。

花粉症の三大症状

くしゃみが出る

鼻水・鼻づまりが続く

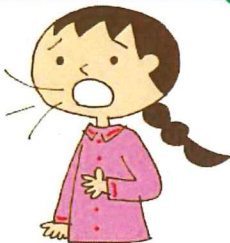
目をこする

●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

●日中元気がない、きげんが悪い
 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くることも。



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、身の周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、花粉が付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。



花粉症の治療は、基本的に大人も子どもも同じです。症状に応じて、抗ヒスタミン薬という飲み薬や、ステロイド点鼻薬などで治療します。今まで成人にしか使用できなかった第2世代の抗ヒスタミン薬も子どもに使用できるものが増えており、以前と比べて薬の選択の幅が広がりました。

生活リズムを整えて元気に過ごそう!

コロナ禍で不本意な在宅生活が続くと心身が未熟な子どもはストレスの影響を受けやすいです。家庭内での過ごし方のひとつに「睡眠リズムを崩さないこと」があります。コロナ禍で新しい何かをすることは難しいかもしれませんが、いま現在のペースを崩さないこと、この点に留意するだけでも効果はあると思います。



決まった時間に起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

寝るのが遅くても、起こす時間はかえらないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びてさっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

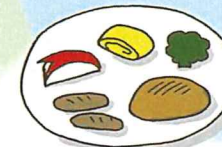


顔を洗って眠気も洗い流しましょう

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

朝ごはんを食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとみましょう。主食(エネルギー源)、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。



たくさん遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいのです。



お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1~2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。

9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。



「耳掃除」うまくできていますか?

「耳掃除」が「耳あか取り」だけになっていませんか?

耳掃除は気をつけていても、耳の後ろや耳のみぞは見落としがち。おふろで洗う習慣をつけましょう。また、耳には「耳あか」を外に排出する

仕組みがあります。耳あかを取ろうとしてかえって耳の皮膚を傷つけることもあるので、耳の穴の入り口に近いところにある大きな耳あかを取り除くだけで大丈夫です。

耳のみぞもしっかり拭いて

子どもの耳は小さく、みぞの中に汚れがたまりがち。お風呂上がりに綿棒などでやさしくふいてあげましょう。



耳の中に水分が残らないよう、指にタオルを巻いてふき取って。

耳の後ろの洗い残しに気をつけて

耳の後ろはすすぎにくいので、体を洗うときではなく、髪を洗うときに、ついでに耳の後ろまで洗う習慣をつけましょう。



子どもの耳を一度覗いてみてくださいね!

上手くできそうになれば耳鼻科に相談してください。