



令和8年2月1日  
大山保育園  
看護師 桐野・中山

2~3月は、花粉症のシーズンです。花粉症の症状は風邪とまぎらわしく、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ましょう。

### こんなサインに注意

#### 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

#### 子どもの花粉症について

大人の病気と思われがちですが、0~4歳で3.8%、5~9歳では30.1%、10~19歳では49.5%もの子どもがスギ花粉症だというデータがあります。約10年で2倍以上まで増えています。最も早ければ1~2歳で発症する可能性もあります。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くと不快なだけでなく、さまざまな問題を招く恐れがあります。

##### ● 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、よく疲れなくなります。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あります。

### 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、身の回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、花粉がつ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。



### 2月 乳幼児健診日程（朝霞市）

\*1歳6か月児健診 2/3(火)・2/17(火)

対象者 令和6年7月生まれ

\*3歳児健診 2/6(金)・2/20(金)

対象者 令和4年10月生まれ

※問い合わせ先

こども・健康部 こども家庭センター 母子保健係

Tel:048-423-4369

### 1月の感染症情報（1/1-1/30）

ウイルス性胃腸炎 2名

