

Health Bulletin

ほ け ん だ よ り



こどもの花粉症？！

少し暖かくなり、花粉症で憂鬱な保護者の方も多いかと思えます。こどもにも花粉症ってあるのかな？の疑問へ少し情報をお伝えいたします。

▷2～3歳で花粉症になることはあるそうです。右の図のように体にアレルギーの器があって器が小さく花粉が器からあふれ出すと症状がでると考えられています。また、花粉の飛散が増えている昨今では、こどもの花粉症も年々増加傾向にあるとの報告があります。

▷子供特有の症状として、くしゃみや鼻水が出るという典型的な症状だけでなく、鼻をすすったり、鼻づまりだったり、頻繁に目や鼻をこするなど症状があいまいな場合もあります。また、食物アレルギーのように成長とともに治ることも期待できません。

▷こどもの花粉症の検査って？

現在では小さなおこさまでも、痛みを伴わない簡易検査もありますので、鼻水が多かったり、なかなか鼻水が止まらない場合には、かかりつけのお医者さんにご相談していただくと良いかもしれません。

▷こどものアレルギー（アレルギーの原因）

おこさまのアレルギーで最も多いのがダニ・ほこりだそうです。上記のようにアレルギーの器が小さいとアレルギーになりやすい体質ということになります。

三寒四温を感じる季節となりました。この1年でこども達は体も心も大きく成長しました。この1年はコロナという目に見えない敵との戦いにより、保護者の皆様には自粛や登園を控えていただくこと、また検温や消毒など多大なるご協力をいただきましたことを心より感謝いたします。しかしながら、コロナの恐怖はまだまだ余談を許さない状況です。安全で健康な保育園生活を守り、進学・進級に向けて大切な1か月を充実したものとよう過ごして行きたいと思えます。



コロナに負けるな！免疫力アップ！！

●免疫力は私たちの元気を支えています

- 1) 細菌やインフルエンザなどのウイルスが侵入しないようにガード。感染したとしても素早く攻撃！
- 2) 傷口から侵入しようとする細菌をブロックして化膿防止。皮膚の再生を促して回復させる！
- 3) 食べ物と一緒に侵入しようとする細菌をバリア！食中毒を予防！お腹の調子をキープする。
- 4) 細菌やほこりを皮膚に寄せ付けない！
- 5) 全身の粘膜を丈夫に保つことで細菌の侵入を阻止！
- 6) 異物に対して適度に反応！
- 7) 病原体を退治して、栄養を適切に利用出来るから、いつも元気！

●この免疫力を支えるのは

バランスの良い食事

清潔

適度な運動



睡眠・休息

保温・保湿

前向きな気持ち



インスタ NOW



病児保育 mothering