



みどりっこだよ

みどりっこは、お子様が病気やケガなどで保護者の方がご家庭で看病ができない時に、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

花粉症について

日本人の約4人に1人が発症しているとされている花粉症。なかでも、スギ花粉の飛散増加に伴い、小児の花粉症患者が増加してきています。遊びや勉強に集中できなかったり、ぼーっとしている様子があったりしたら、もしかしたら花粉症の症状かもしれません。早めの対策をして、重症化を防ぎましょう。

花粉症による症状

一般的な症状



鼻の症状

- ・くしゃみ
- ・鼻水
- ・鼻づまり



目の症状

- ・かゆみ
- ・充血
- ・異物感がある
- ・涙が出る



のどの症状

- ・かゆみ
- ・咳（痰が絡まない、乾いた咳などが花粉症による咳の特徴です。）

くしゃみ

鼻水

etc...



その他の症状

一般的な症状の他に、左記の症状が強い場合、頭痛や頭が重くだるい感じがしたり、眠気を感じやすくなったり集中力が落ちてしまうなどの随伴症状が生じることもあります。

「精神集中不良」

「勉強の支障」



「思考力の低下」

「睡眠障害」

小児の場合は日常面や学習面に影響を及ぼすことが考えられます。

花粉が皮膚に付着することによって花粉皮膚炎と呼ばれる皮膚症状が生じることがあります。目の周辺や顔面、頸部などの露出部に皮疹が現れます。

食事で花粉症を予防する

花粉症予防には、腸内環境を整えて免疫機能を正常化させる働きを持つ成分が効果的です。花粉症予防に効果的な栄養素を摂り、食事からも予防していきましょう。

●乳酸菌

腸内細菌のバランスを整え、便通を良くしたり、花粉などの病原菌が腸から侵入するのを防いだりすることができます。また、免疫機能の過剰反応を抑える効果もあるので、花粉症状の緩和にも役立つと考えられています。



●ビタミンD

免疫を調整する働きを持っています。風邪やインフルエンザ、肺炎などの感染症への効果も期待されています。



●食物繊維

水溶性食物繊維→善玉菌の餌になり腸内環境を整える。
不溶性食物繊維→腸のぜん動運動を促して便秘を予防し、腸内環境を整える。



花粉症対策

花粉用メガネ
帽子
マスク
家に入る前に衣服についた花粉を払う
花粉の付きにくい素材の衣服を選ぶ



顔を洗う

帰宅後は
早めに入浴

拭き掃除

