



守山区エリア支援保育所だより



令和7年1月 第10号

いよいよ冬本番を迎え、春が待ち遠しい季節ですね。今月は、春に向けて子どもの花粉症とホームケアについてお伝えします。花粉症の症状（目のかゆみ、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなど）は風邪と紛らわしく、また子どもは症状をうまく伝えられないこともあります。花粉症の症状が見られたら、小児科や耳鼻咽喉科を受診して適切に対処しましょう。

子どもの鼻水・鼻づまりを放っておくと…

① 口が開いたままになりやすい

長引く鼻水のために、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恐れがあります。

② なかなか寝ない、日中元気がない、機嫌が悪い

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、機嫌が悪くなったりすることがあります。

③ 中耳炎になりやすい

鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。



鼻水対策

鼻をかむ練習をしましょう。ティッシュや糸につるした紙飛行機などを顔の前にたらし「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて揺らす遊びなどは、鼻から息を吹く練習になります。

両方一度に鼻をかむと、ウイルス等が鼻の奥に追い込まれ、ほかの疾患につながる可能性があります。最初は難しいかもしれませんが、片方ずつ、かむ練習をしてみましょう。

まだ鼻をかめない子どもには、ティッシュペーパーやガーゼ等で鼻水をやさしく拭き取ります。こすらないように気をつけましょう。鼻水やティッシュの刺激で鼻下の皮膚が荒れやすくなります。鼻水を拭いたら、保湿剤を塗るとあれにくくなります。



花粉症と食物アレルギーの関係

花粉症の人が、特定の果物・野菜（リンゴやもも、さくらんぼやマメ科などが多い）を加熱せずに摂取した際に、口腔や咽頭にアレルギー症状をきたす場合があります。これを「花粉-食物アレルギー症候群」といいます。食物中に花粉に含まれるアレルギーの原因物質（アレルゲン）とよく似た構造のものが含まれていることが原因です。心配な症状がある場合は、アレルギー専門医への相談をおすすめします。

参考：小児アレルギー学会、なごや食育ひろばホームページ

◆お問い合わせ・相談◆

【月～金曜日 9:00～17:00（祝日年末年始を除く）】

守山保育園エリア支援保育所 TEL 791-5318
瀬古保育園エリア支援保育所 TEL 793-3707
小幡保育園エリア支援保育所 TEL 791-1323
大森保育園エリア支援保育所 TEL 798-2212

☆各保育所で、相談ができます
子育て情報も紹介しています

