

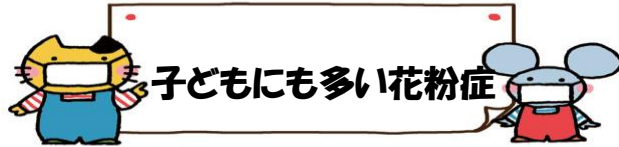
2月ほけんだより



令和5年2月1日
青い鳥保育園
看護師：大倉直美

低い気温や乾燥した空気がまだまだ続きますが、2月4日は立春であり暦の上では春を迎えようとしています。厳しい寒さの中でも元気いっぱいな子どもたちですが、まだまだ新型コロナウイルスや季節性インフルエンザをはじめとした感染症に注意をしなければなりません。

手洗いや咳エチケットなど感染対策はもちろんですが、栄養や休息、運動なので元気な体づくりをしましょう。



子どもにも多い花粉症



大人と子どもの花粉症の違い

子どもの花粉症も年々増えてきています。子どもは自分で症状をうまく伝えることができないので、親の観察が重要になってきます。

「くしゃみより」「鼻づまり」が主症状



花粉症の主な症状といえば、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみですが、子どもの場合はちよつと異なることがあります。子どもの場合はくしゃみがあまり出ずに鼻づまりが多い傾向にあります。これは鼻が小さいからつまりやすく、つまると花粉が入ってこないことからくしゃみが出ないということが原因になってきます。

しかし、鼻づまりは見た目ではわかりません。そこで、見分けるポイントとしては、口をあけているかどうかです。鼻で息がしづらくなっているため口呼吸が多くなっていることが多くはなすので注意深く観察してあげてください。

また、口呼吸が多くなると息をするために口を使うので、食事や薬などが飲み込みづらくなる傾向もあります。

大人はサラサラ、子どもは少し粘っこい鼻水

花粉症による鼻水は、大人の場合はサラサラした水のようなものが出ますが、子どもの場合は少し粘っこい鼻水も出ます。

鼻をピクピク、口をモグモグも花粉症の合図



鼻がムズムズするので、こすったり、かいたり、鼻をピクピク、口をモグモグして鼻や口のまわりをしかめたりします。また、鼻をいじり過ぎて、鼻血を出すこともあります。この辺りも発見しやすいポイントかもしれません。

肌への注意点

子どもはかゆい所を遠慮なしに掻いたり、叩いたりして、傷を作り湿疹ができてしまいます。かゆみが治まらない場合は、傷が膿んだり、化膿したりする前に皮膚科へ相談に行きましょう。

お薬以外の対処方法

温かいお湯で洗顔

花粉症の方は入浴時には鼻の通りが良くなったご経験があるかと思います。これは鼻の中に40℃位の湯気が入り鼻の中が温められると鼻の粘膜の充血が減り空気の通り道が広がるからです。鼻づまりがひどい時は「温かいお湯」で洗顔し鼻をかむと楽になります。同様に温かいおしほりを鼻にあてると楽になります。

気になる症状があれば早めに小児科、耳鼻科を受診しましょう

1月の感染症 新型コロナウイルス感染症 3名
他の感染症でのお休みはありませんでした。

