



## オリーブ通信

野のはな空のとり保育園

2024年 3月

寒さがやわらぎ春の気配が感じられる日が多くなってきました。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調をくずしがちです。花粉や寒暖差が原因となり、くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどのアレルギー症状が出やすい時期でもあります。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていくことが大切になります。

### 【子どものアレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎について】

アレルギーの原因物質が目や鼻の粘膜にくっつくことで、症状が起こります。ダニやほこりが原因で1年中起こるものと、花粉のシーズンにだけ起こるものがあります。

#### ◎どんな症状が起こるのか。

- ・くしゃみがでる
- ・鼻水・鼻づまりが続く
- ・目が腫れぼったくなり、涙目になる



#### ◎対策

- ・家の中を過ごしやすい場所にしましょう  
→家の中を掃除してアレルギーの原因物質を減らしましょう。  
花粉やほこりが舞い上がらないようにお掃除シートを使うのがおすすめです。  
また、空気清浄機や加湿器を使うのも効果的です。
- ・花粉のシーズンは、できるだけ花粉に触れないようにしましょう  
→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。  
ワセリン(プロペト)を目の周りや鼻の中に塗ることで花粉の侵入を防げます。
- ・アレルギー症状の軽減に効果的だといわれるもの  
→腸内環境を整え免疫システムを正常にする働きをもつ食品が、アレルギー症状対策に有効だと言われています。



- ① 乳酸菌：ヨーグルト
- ② ビタミンD：干シイタケ、イワシ、シラス、鮭など
- ③ 食物繊維：ワカメやヒジキなどの海藻類、イモ類

などを摂取することで、自覚症状の改善に効果があるとされています。

• アレルギー症状をやわらげるには

→アレルギーによる症状は、疲労やストレスなどで悪化しやすくなると言われています。十分な睡眠や休息をとるようにすることも大切ですね。出来るだけ生活リズムを整えストレスをためないようにしましょう。リラックスできる時間を過ごし、気分転換できる運動や趣味を楽しむことも良いですね。

### ◎鼻のケアについて

鼻の中は粘膜に覆われていて、ウイルスや細菌、ほこりなどをキャッチして鼻水と一緒に外に追い出しています。子どもの鼻の中はとてもせまいので少し鼻水が増えただけでも詰まりやすいもの。小さな子どもは上手に鼻をかめないので、こまめに鼻水をとってあげるといいですね。

① 鼻水をつまむように拭き取る。

ティッシュペーパーやガーゼなどで鼻水をやさしく拭き取ります。こすらないように気を付けましょう。

※鼻水が固まっているときは、温かいタオルを鼻の付け根に当てると鼻水が出やすくなります。



② 鼻の下にワセリンなどの保湿剤を塗る。

鼻水やティッシュの刺激で鼻の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良いです。



### ◎目のケアについて

目は外の世界とじかに接しているため、傷つきやすい部位です。大切な目を守るため正しいケアを知っておくことは大切ですね。

① 目やにはそっと外側に向かって拭く。

清潔なタオルを軽くぬらして目やにに当て、外側に拭き取りましょう。乾いた目やにはふやかしてから取ります。

② 目やにが多いときは病院へいきましょう。

目やにの量が増える、黄色や緑色の目やにが出るときは、炎症が起こっている可能性があります。目を気にするそぶりがあるときは、冷やしたタオルを目に当てるとかゆみや不快感が和らぎます。

