



寒さがやわらぎ、静かな春の足音も時折聞こえてきます。今年度も残り2か月になりました。お子さんも集団生活に慣れて、体力もついてきました。アレルギーの季節の到来です。子どもは症状をうまく言えません。気になるときは、小児科や耳鼻咽喉科で相談しましょう。

### 子どもも花粉症になります！

日本の花粉症の患者数は増加傾向にあり子どもも同様です。しかも、低年齢で発症する子どもが増えていて、0歳から発症する場合があります。両親や兄弟が何らかのアレルギー(ダニ・ハウスダスト、食物アレルギーなど)をもっていたり、喘息や鼻炎などの病気があったりする場合は、アレルギーの素因をもって生まれてくる可能性が十分に考えられるからです。実際には2歳ごろから発症するケースが多く、それ以降は年齢とともに、発症する子どもが増えていきます。熱がないのにくしゃみや鼻水が長引くようでしたら、花粉症を疑ってみましょう。

#### ○子どもの花粉症を疑うべき症状

- ・しょっちゅう鼻をすする
- ・よく鼻を拭く
- ・よく鼻をこする
- ・口呼吸をしている
- ・いびきをかく
- ・目をこする
- ・目が腫れている
- ・くまができています
- ・皮膚の痒み など



乳幼児は鼻腔が狭く、鼻づまりの症状がよくみられます。目や肌の痒み、鼻づまりのために睡眠不足になると、日中ボーっとする、元気がない、機嫌が悪いといった様子が見られるようになり、遊びに集中できなくなることもあります。また、子どもの場合は中耳炎・副鼻腔炎・扁桃肥大・喘息を併発することもあります。

花粉が原因による皮膚炎(肌荒れ)が起きることもあります。花粉が触れる箇所に湿疹が出来るのが特徴で、顔や首に症状が出ます。皮膚の乾燥が慢性的にあると発症リスクを上げてしまうので、肌の保湿ケアは大切です。

花粉症対策は、身の回りの花粉との接触を減らすことです。家の中をこまめに掃除する、空気清浄機を使用する、花粉が飛散する時期は洗濯物の外干しを控える、外から帰ったらコート類を玄関で脱いでつるすなどして部屋に花粉が落ちないようにする、花粉が付きにくいツルツル素材の上着を選ぶ、帰宅後に手洗い・うがい・洗顔(可能であれば入浴)と、沢山ありますが行ってみてください。

### 鼻のかみ方 遊びを交えて ふーん！の遊びから始めましょう



大人にとって鼻をかむのは簡単なことですが、小さな子どもは、鼻から息を吹き出すのも難しいもの。まずは、練習から始めましょう。

#### 鼻から息を吹いてみる



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹きださせます。ティッシュペーパーを細かく切って花吹雪みたいにする、糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らし遊びもおすすめです。

#### 片方ふさいで吹いてみる



鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつ鼻をかませてみます。

鼻がかめるようになってきたら、軽くかむように習慣付けていきましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また、鼻が詰まっていたり鼻水が出ない時は、水分をこまめにとる、蒸したタオルを顔にあてるなどすると出やすくなります。