

ほけんだより

令和8年3月12日 開南幼稚園 NO.4

花粉の季節が始まりました。日本では、花粉症、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、食物アレルギーなどに代表されるアレルギー疾患に悩まされてる患者さんの数は、人口の50%以上とも言われています。アレルギーについて正しく知り、早めにケアをしましょう。

アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎の原因を取り除くことが大事です

アレルギーの原因物質が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、花粉のシーズンだけに起こるものがあります。

どんな症状？



☆目がはれぼったくなり、涙目になる。
☆鼻水、鼻づまり、くしゃみなどがでる。

＜家の中を過ごしやすい場所に＞

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、掃除機をかける前にお掃除シートなどを使うのもおすすめです！

＜花粉を避ける＞

スギ花粉の飛散時期(2～4月)は、花粉を室内に持ち込まない工夫を。

- 上着を室内に持ち込まない！
- 花粉の多い日は窓を閉める！
- 布団やタオルを外に干さない！

医療機関で薬を処方してもらう時は…

☆花粉症の治療は早めにスタート！

☆点眼・点鼻薬は1日2回の処方も可能

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 学校薬剤師 鈴木明美先生から ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

雨や雪も少なく空気が乾燥していてスギ花粉が多く飛散しているため、花粉症の症状が出ている方がたくさんいらっしゃいます。

子供さんが服用しやすい粉やシロップ、刺激の少ない点鼻薬などもありますので症状のひどい方は早めに医療機関の受診をお勧めします。