

ほけんだより



子ども健康部 幼児課
令和8年2月発行

こどもにも増えています!!

花粉症の対策をしましょう

2~3月は花粉症のシーズンです。

また、この季節は、かぜをひいているこどもも多く見られます。鼻水が頻繁に出ているときには花粉症なのかかぜなのかの判断がつきにくいということもあるかもしれません。違いについてきちんと知っておきましょう。

かぜと花粉症の違いは??

鼻水が出ているけれど、かぜのひき始めなのか、花粉症なのか分からないという場合があります。

下記の項目をチェックしてみましょう。



- ☐ 水っぽい鼻水が頻繁に出る
- ☐ くしゃみが何回も出る
- ☐ 目のかゆみや充血がある
- ☐ 顔などのかゆみがある
- ☐ 発熱はない



このような症状がみられる場合には、花粉症を疑います。小児科や耳鼻科を受診しましょう。また、発熱がある場合にはかぜの合併が考えられるので、医師にはその旨を伝えましょう。また、黄色や緑色の鼻水が長い期間出る場合には、かぜの鼻炎から急性副鼻腔炎を経て慢性副鼻腔炎(蓄膿症)になっていることがありますので注意しましょう。

花粉と接する機会を減らそう

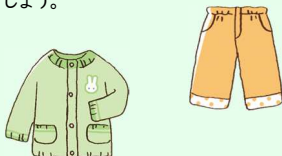
花粉症対策は、花粉に触れないようにすることです。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の回りの花粉との接触を控えましょう。



花粉を家に持ち込まないために

外干ししない

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。



玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつるすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。



服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉がつきにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。

