

子どもの花粉症について

2～3月は花粉症のシーズンです。花粉症は大人の病気と思われがちですが、5～9歳で13.7%、10～19歳では31.4%もの子どもが花粉症だというデータがあります。花粉の症状がずっと続くと不快だけでなく、さまざまな問題を招くおそれがあります。花粉症の症状は風邪と似ているうえ、子どもは症状をうまく説明できません。気になる時は小児科や耳鼻科等に相談しましょう。

こんなサインに注意！

① 口をいつも開けている

しつこい鼻づまりが原因で、口呼吸になっている可能性があります。乾いた空気が口や喉に入り込むため、風邪をひきやすくなります。

② なかなか寝つけない

③ 日中元気がない 機嫌が悪い

息苦しさのため夜ぐっすり眠れなくなり、昼間に元気に遊べなかったり、機嫌が悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できない等の問題が起ってくる事もあります。

花粉と接する機会を減らそう

花粉症の三大症状は『くしゃみ』、『鼻水・鼻づまりが続く』、『目をこする』です。花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。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兼ねて、身の周りの花粉と接触する機会を減らしましょう。



家に花粉を持ち込まない為に

洗濯物は外干ししない…花粉が飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

花粉が付かない工夫を…衣類をはたくと花粉が舞い散り逆効果です。花粉を粘着テープで取り除く、花粉がつきにくいツルツルした素材の上着を選ぶ等、工夫をしましょう。

コート類は玄関で脱ぐ…コートやジャンパー類は玄関で脱いで吊るし、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

しからないで！ おねしょ

トイレトレーニングを終わってもおねしょが続くことはよくあります。おねしょは体の育ちと深く関わる為、長い目で見守ってください。

赤ちゃんは…



寝ている時も起きている時も同じようにおしっこが作られます。

成長すると…



おしっこが作られないようにする「抗利尿ホルモン」が分泌されて、睡眠中に作られるおしっこが少なくなります。抗利尿ホルモンの増え方には個人差があります。

・ おねしょが続いても…

夜起こさない

夜中に起こしてトイレに行かせると睡眠のリズムが乱れてしまい、逆効果です。

生活リズムを守る

睡眠時間を整える事で、抗利尿ホルモンが十分に分泌されるようになります。

夕食は早めに

食後は内臓の活動が活発になり、眠りが浅くなります。夕食は寝る2時間前までに済ませましょう。



からだを使って一緒に遊ぼう！

運動不足になりがちな寒い冬、おうちの人と一緒に身体を使って遊んでみませんか？特別な道具は必要ありません。いつでもどこでも楽しめます。お子さんの月齢に合わせて、安全な場所でふれあいを楽しんでみてくださいね。

★身体を使ったふれあい遊びのメリット★

- ・ふれあうことでおうちの人とのコミュニケーション能力が高まります。
- ・バランス感覚や空間・自分を認識する力が養えます。
- ・背筋や腹筋などを使い、体幹を鍛える効果があります。



おうまさんごっこ

- ① 子どもを背中に乗せ、ゆっくり四つ這い姿勢になる。
- ② しっかりつかまっていることを確認し、「動くよ」と子どもに声をかけてから動く。
- ③ 月齢や年齢に合わせて少しスピードアップする、左右に揺れる、ブレーキをかけるなどの緩急をつけても楽しめます。



ひこうきぶ〜ん

- ① 大人はあおむけに寝て、子どもはその足をまたぐ。
 - ② 子どもの両手を持ち、足のすねの上に子どもがうつぶせになるように、ゆっくり足を水平に上げる。
 - ③ バランスをとれる範囲で、上下左右に動かす。
- ＊慣れてきたら大人の足の裏に子どもを乗せても楽しめます。



ペンギンさん歩き

- ① 大人の足の甲の上に子どもの足を乗せます。
- ② しっかりと手全体を握ってください。
(指だけを持つと離れやすく危険です！)
- ③ 向かい合わせでも、同じ進行方向でも楽しめますよ。

★必ずまわりに危険なものがないか確認してください。動く前には声かけを行い、急発進にならないように気をつけましょう。大人も筋肉を使います。無理のない範囲で楽しんでくださいね。