



少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級・進学に向け、子ども達のワクワクしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やけがに気をつけ、残りの日々も楽しく過ごしましょう。



花粉症

最近では、子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあると言われています。2月～3月頃はスギ花粉が多く飛散しますので、できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして、生活環境を工夫しましょう。

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

症状	かぜ	花粉症
発熱	37度以上	ほとんどなし
くしゃみ	それほど続けて出ない	何度も続けて出る
咳	喉が痛み、咳が出る	咳が出ることもあるが、咽頭通はなし
鼻水	始めはサラサラ、その後粘る	サラサラで透明
目	ほとんど何の症状も出ない	涙が出る、かゆみ、充血



耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために
気を付けたいこと！

- 鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- 鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- 耳の近くで大きな声や音を出さない
- 耳をたたかない
- 耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う

耳の健康チェック

こんな症状が見られたら、耳鼻科に相談を！

- 向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない。
- テレビの音量を大きくしたり、近づいて見る。
- 会話をしている、何度も聞き返す。
- 話しかけられてもぼんやりしたり、後から聞き返したりすることが多い。
- よく耳を触っている。

耳掃除の注意点

- ゆったりとしたスペースで子どもを横向きに寝かせ、体勢を安定させましょう。
- 綿棒を使用する時は、耳垢を奥に押し込まないようにしましょう。
- 耳掃除は、耳の入り口から1～1.5cmまでにしましょう。
- きれいにとれなくても、「じっとして偉かったね」などと声をかけてあげましょう。