

# 健康 ワンポイント アドバイス



## これって花粉症？子どもの花粉症対策

### 花粉症の季節がやってきました

花粉症は、正式には「季節性アレルギー性鼻炎」と言い、近年、低年齢で発症することも知られています。春になると、朝だけ鼻がぐずつく、外で遊んだ後に目がかゆがるなど、さまざまな症状が現れます。こうした様子が続く場合は、花粉症のサインかもしれません。風邪と違い熱がなく、症状が長く続くのが特徴です。

### 花粉症を少しでも楽にするためのポイント

花粉症の治療には薬物療法などがありますが、原因となる花粉(アレルゲン)をできるだけ避けることも大切です。

- 外出時は、マスクや帽子、花粉症用メガネを着用する
- 帰宅したら、服や髪に付いた花粉を軽く払い落とす
- 帰宅後は、顔を洗い、手洗い・うがいをする
- 花粉が多い日の洗濯物は、室内干しにする
- 室内は適度に加湿し、小まめに水分補給をする

### 受診した方が良い？迷ったときは相談を

「受診をした方が良いか」「市販薬を使っても良いか」、また授乳中の場合は「薬が赤ちゃんに影響しないか」など、迷うこともあります。そのようなときは、自己判断せず、まずは専門家に相談しましょう。無料の「小児科・産婦人科オンライン医療相談」もあるので利用してください。

家庭でできる対策を続けながら、つらい季節を上手に乗り越えましょう。



登録用の合言葉は、チラシや電話などで確認できます。

閩こども家庭課母子保健班(☎63-8711)