

今年の冬は全体的に暖冬でしたが、大寒波も到来しましたね。特に寒い日は家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れる事で自律神経は鍛えられ、病気に負けない体を作ります。天気の良い日は、積極的に外で遊ぶ様にするといいですね。また、今年は花粉が例年以上に舞っているそうです。花粉症には早目の対策をすることで症状をコントロールしやすくする事が出来ます。鼻水や目のかゆみ等の症状がみられた際には、早目に病院に相談してみましよう。

1月の感染者情報

- インフルエンザ…31人 ●突発性発疹…1人 ●胃腸炎…1人 ●発熱…25人 ●下痢…2人
- 嘔吐…1人 ●風邪…24人 ●マイコプラズマ…1人

子どもの花粉症について

大人の病気と思われがちですが、最近では子供の花粉症も増えています。花粉症の症状があっても、熱がないなら大丈夫と油断しがちですが、花粉症の症状がずっと続くと不快だけでなく、様々な問題を招く恐れがあります。

●○こんなサインに注意!!○●

花粉症の三大症状…①くしゃみが出る…鼻水が出る事で刺激されてくしゃみがでます。

②鼻水・鼻づまりが続く…大人と比べると鼻腔が狭く、わずかな鼻水で塞がってしまいます。中耳炎になりやすく、授乳障害や摂食障害の原因にもなります。

③目がかゆくてこする…細菌感染を起こしたり、結膜や角膜を傷つけたり、結膜がむくんだりします。他に…④口をいつも開けている→しつこい鼻づまりの為に、口呼吸になります。乾いた空気が口から喉に入る為、風邪等をひくやすくなる恐れがあります。

⑤日中元気がない、機嫌が悪い→息苦しさの為に、よく眠れなくなります。その為昼間、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などの問題が起こってくることも考えられます。



☆花粉と接する機会を減らしましょう☆

花粉症対策は、花粉に触れないようにすることが一番です。花粉に接する機会が多いほど、花粉所になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療を予防をかねて、身の回りの花粉との接触を減らしましょう。また、花粉症がひどい場合は、外干しをしない、玄関で洋服を脱ぐ、衣類をはたいて花粉を落としてから自宅に入る、等も有効ですよ!

「ふ〜ん!」ではなをかむ練習から始めましょう

鼻から息を吹いてみる



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすめ。

片方ふさいで吹いてみる



鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつはなをかませてみます。