



2026年2月2日
 社会福祉法人からしだね
 足立区立青井保育園

看護師

2～3月は、花粉症のシーズンです。花粉症の症状は風邪と似ていることがあります。また、子どもは症状をうまく伝えることが難しい場合もあります。気になる時は、小児科や耳鼻咽喉科などで相談してみましよう。

花粉症

2月20日はアレルギーの日です。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。

かぜと花粉症のちがい

症状	風邪	花粉症
原因	ウィルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱があり、高熱になることも	ほとんど出ない・あっても微熱
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、喉の痛みは無い
鼻水	始めはサラサラで、次第に粘り気が出て色も付く	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
期間	1週間程度	花粉が飛んでいる間中
時間帯	時間に関係なく症状がある	昼から夕方に症状が強くなる
天気	天気は関係なく、症状がある	晴れ・風の日症状が強くなる

外出時の服装



家に帰ってきてからすること



玄関先で服や髪の毛に付いた花粉を払い落とし、家の中に入ってから手洗い・うがいの他、顔も洗いましよう。

**早めに治療が必要な
副鼻腔炎について**



花粉症の人が発熱した場合には、風邪の合併を疑います。黄色や緑色の鼻汁が続く場合には、風邪からの副鼻腔炎（蓄膿症）に移行している場合があります。頭痛や頬の痛み、目の奥の痛みを伴う時は注意が必要です。

※症状がみられた場合には、早めに治療を始めることが大切です。小児科や耳鼻咽喉科の受診をすることをおすすめします。



**入学・進級前に予防接種の未接種は
ありませんか？**

あと2ヶ月で、入学・進級を迎えます。予防接種のもれはありませんか？特に、小学校入学前に済ませておかなければならないMR2期目は済んでいますか？接種もれはないか、母子手帳などで確認しておきましょう。

口腔アレルギー症候群 花粉症

果 物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜のもつ成分とよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べた時に違和感があったら要注意



- スギ・ヒノキ⇒ナス科（トマト）など
- イネ⇒ウリ科（メロン・スイカ）マタタビ科（キウイ）など
- シラカバ・ハンノキ⇒バラ科（リンゴ・モモ・ナシ・アーモンド）、セリ科（セロリ、にんじん）マメ科など

寒い日に 気持ちよく寝るコツ

★寝る前★



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、温かい布団で気持ちよく眠れます。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げましょう。

★寝るとき★



部屋を加湿する

空気が乾燥していると風邪をひきやすくなります。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿します。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝ましょう。