



3月21日は春分の日です。春分の日とはどのような日かご存知ですか？春分の日、昼と夜の長さが一緒になる日、この日を中日とした前後3日間、合計7日間を「春の彼岸」と呼びます。この時期は、寺参りや墓参りをし、ご先祖様を大切にすることをお子さんにも教えてあげましょう。「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、これから気温も上がりポカポカ陽気になってきます。しかし、まだまだ朝晩の冷え込みは続き、寒暖の差が大きい時期ですので、1年の締めくくりの大切な月を元気に過ごせるようしっかり生活リズムを整えていきましょうね。

## これってアレルギー性鼻炎？

### アレルギーの起こるメカニズム

人間の体には、異物なもの（抗原またはアレルギー）が入った時、それに対抗する物質（抗体）を作って、抗原を追い出そうとする働きがあります。これを「免疫反応」と言います。免疫反応は、細菌などから体を守るために必要な反応ですが、反応が過剰過ぎると、害のない物質まで攻撃してしまい、結果的に自分の体まで傷つけてしまうことがあります。これが、「アレルギー反応」です。

### 【アレルギー性鼻炎の特徴】

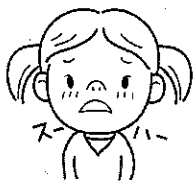
- 近年増加しており、さらに発症が低年齢化していると言われています。
- 一年中症状がある「通年性」と、花粉症のような「季節性」のものがあります。
- 子どもの場合、大人に比べて鼻づまり型が多く、くしゃみ型が少ない傾向にあります。また、眼のかゆみや充血のような症状が強く現れる傾向があります。

### 風邪との違い！

症状は、くしゃみや鼻水、鼻づまりです。花粉症では、皮膚の発赤やかゆみ、目の周囲の腫れがみられることがあります。



突然連続するくしゃみ



水のようにさらさらした鼻水とがんこな鼻づまり



眼のかゆみと充血

### ★対策・対応★

#### 【ハウスダストの除去】

- ・ほこりやダニの減量のため、こまめに掃除。
- ・カーペットや畳よりはフローリングがお勧め。
- ・ダニは高温多湿を好むため、部屋の湿度を50%、室温を20～25℃に保つ。
- ・ぬいぐるみなどは、こまめに洗って清潔に。
- ・布団は日光に当てて乾燥させ、掃除機をかける。
- ※花粉症がある場合は、掃除機をかけるのみとする。



#### 【花粉の回避】

- ・花粉は、通常晴れて風の強い日の午後に多く飛散するため、花粉の多い時間帯の外出を少なくする。
- ・外出時にはマスクを着用する。お子さんが嫌がるようならつばのついた帽子が良いです。
- ・家に入る前に花粉をよく払い落とす。
- ・外出後は手洗い、うがいをしっかりとる。



### 薬物治療

薬物治療は、最もよく行われる治療法です。市販薬は子どもには適さないことも少なくありません。必ず受診をした上で、お子さんに適した薬を処方してもらいましょう。

点鼻薬が苦手なお子さんも多いため、周囲の大人がお手本を見せてあげてから徐々に慣らしていきましょう。

#### 林のつぶやき・・・

早いもので今年度も一年が終わってしまいます。お子さんにとっては、大きな成長の見られる一年だったでしょうね。保育園の先生方からお話を聞くと、子どもは一年でこんなにも吸収することがあるのかと驚かされることばかりです。

大人にとっては、忘れていくことが多い！？と感じる一年ですが、今年度のことは今年度中に片をつけられるように頑張りたいと思います。一年間ありがとうございました。



## 3月の健診のお知らせ

4か月児健診（受付 9:00～10:30）

毎週火曜日：4、11、18、25日

1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）

毎週水曜日：5、12、19、26日

3歳児健診（受付 12:50～14:00）

毎週木曜日：6、13、20、27日

場所：保健所・保健センター  
（中野町字中原「ほいっぶ」内）

問合せ先：☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けて下さい。

