



花粉がピークを越えてホッとしている人も、そうでない人も、気温も湿度も上がるこれからの季節、ダニがピークを迎えます。ぜひお気を付け下さい。

ダニとアレルギーと鼻炎と布団



ダニは、目に見えないだけに軽視しがちですが、実はなかなか あなどれない存在なのです。

- ◆鼻をすすることが多い
- ◆透明な鼻水がいつも出ている
- ◆鼻血が出やすい
- ◆口呼吸をしている



アレルギー性鼻炎の
主な症状なのです！

アレルギー性鼻炎、一度は聞いたことのある言葉ではないでしょうか。文字通り、アレルギーに由来する鼻炎です。風邪など熱の出る病気と比べると症状が軽く、見過ごされやすいのですが、放置すると成長とともに新たなアレルギー症状（花粉症、食物アレルギー、喘息など）を起こすことがあり、アレルギーマーチ（アレルギーの行進）と呼ばれています。

そもそも、アレルギーとは何なのでしょう？

私たちの体には生まれつき病原菌が侵入してきたらそれを攻撃する仕組みが備わっています。（これを抗原抗体反応といいます）ところが花粉やダニなど本来無害なものを体が病原菌と間違えて攻撃することがあります。この間違った抗原抗体反応がアレルギー反応なのです。

アレルギー性鼻炎はダニ、それも死がいやフン（ハウスダスト）を吸い込むことで起こるアレルギー反応なのです。

ダニ対策

ハウスダストはほこりや布の中に多く存在しています。なかでも寝室は使用時間が長く、より吸い込みやすいので注意が必要です

ダニを増やさない！

空気清浄機
除湿機の利用

ダニから離れる！

布団を敷く場所は
ジュウタンの上を避ける
ベッドの使用

ダニを捕らす！

布団、枕、ぬいぐるみ
寝室の床に掃除機をかける

ダニを洗い流す！

シーツをこまめに洗濯する

ダニをブロック！

清潔なバスタオルを頭元
清潔なタオルを枕に敷く



眠りが浅くぐずぐずする、夜間や明け方にせき込む子は ダニ対策が有効かもしれません。ぜひお試しください！

- ★4か月児健診（受付 9:00~10:30）
火曜日：6、13、20、27日
- ★1歳6か月児健診（受付 12:50~14:00）
水曜日：7、14、21、28日
- ★3歳児健診（受付 12:50~14:00）
木曜日：1、8、15、22、29日

【場所】保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぷ」内）
【電話】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ください。

【こじかこども園 病児保育室】より

実は我が子がアレルギーなんです。思春期になった今、皮膚のトラブルに進行し、かゆみに苦しむ姿を見て、あの頃もっと対策をしてあげれば、と悔やむ今日この頃です。親がアレルギーじゃなくても、アレルギー発症には個人差があるんですね。アレルギーで苦しむ子が一人でも減ってくれることを願い作成しました。 看護師 彦坂

豊橋市役所 保育課 こじかこども園
病児保育室 保健だより
2017年6月1日 ☎25-0528

