

# ほけんだより

千代田区立いすみこども園 令和8年2月

2～3月は花粉症のシーズンです。花粉症の症状は風邪とまぎらわしいことや子どもは症状をうまく言えないことが多いです。気になるときは、小児科や耳鼻咽喉科等で相談しましょう。

## 【子どもの花粉症について】

大人の病気だと思われがちですが、年々子どもの花粉症が増えています。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はなく、さまざまな問題を招くおそれがあります。

### 花粉症と風邪の違い

症状	風邪	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱あり。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、喉の痛みはない
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

### 花粉症により支障がでてくることも・・・

#### ・口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口から喉に入るため、風邪をひきやすくなるおそれがあります。

#### ・日中元気がない、機嫌が悪い

息苦しさのためによく眠れなくなります。そのため、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あります。

### 花粉を家に持ち込まないために・・・

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること、花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の回りの花粉との接触を減らしましょう。

## 【子どもの便秘について】

子どもの便秘は意外と多いものです。便秘が続くと、便をする時におしりが痛んだり、肛門が切れて血が付いたり、お腹が苦しくなったりするため、排便することを嫌がって、ますます便秘がひどくなってしまいます。食事や生活リズムを見直して、快便生活を目指しましょう。大人は排便があれば便秘ではないと考えがちですが、便が出ていても体内に残る量が多い、便のたびに痛みや苦しさが強いなども便秘の症状です。排便時の子どもの様子もチェックするようにしましょう。

## それ、便秘のサインかもしれません！！

- 排便の間隔が3日以上あく
- 排便はあるがお腹が張っている
- 硬便が少量ずつ出る
- 排便時に痛くて泣く
- ものすごく息んで苦しそう
- 排便を嫌がる

## 【便秘の解消法】

食べる

寝る

トイレに行く



食事の時間を決めると、生活リズムが整いやすくなります。食べたものが便になるまでの時間が一定になるため、排便リズムがつきやすくなります。また、水分や食物繊維の多い食材をとることも大切です。



睡眠時間を決めて、たくさん寝るようにしましょう。腸の調子が整います。



毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。便座に座ったときに足が浮かないための踏み台を用意するのもよいでしょう。

腸の運動は生活リズムの影響を受けやすいので、まずは生活リズムを整えるようにしましょう。それでも改善しない場合は、かかりつけ医に相談するようにしましょう。