







# 花粉症



2月中旬からスギ・ヒノキが飛散しています。  
子どもの花粉症も年々増えてきています。小さな子どもは自分でうまく症状を伝えることが出来ないので日頃から大人の注意深い観察が重要になってきます。  
花粉症の発症を見逃さず、早めの対処をしてあげましょう。

## 子どもの花粉症を見分けるポイント

-  子どもの場合は少し粘り気のある鼻水がでる。
-  口を開けて呼吸をしている。
-  目や鼻に痒みがあり気にしてよくこする。
-  鼻づまりがひどく寝つけない。



## 対策



飛散が多いときの外出は控える。外出時にはマスク、眼鏡を使用する。

飛散が多いときは窓、戸を閉め、空気清浄機や加湿器を使用する。

洗濯ものは花粉がつかない様になるべく室内で乾かす。



外出時は花粉の付きやすい洋服は避け、帰宅後はすぐに洗顔、うがいをする。

花粉症を和らげる善玉菌を多く含む乳酸菌飲料や食品を日常の食事に積極的に取り入れる事も効果的。