



2月 節分の翌日は立春。暦上では「春」ですが、まだまだ寒さが厳しい毎日です。冷たい空気に触ることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくります。天気の良い日は、積極的に外遊びをしましょう。空気の冷たさを肌で感じたり、白い息を吐いたり、子どもたちは小さな体でまるごと季節を感じながら過ごしています。春の訪れまであと少し、元気で春を迎えるように規則正しい生活を心がけましょう！



2月20日は「アレルギーの日」

子どもの花粉症が増えている！

子どもの花粉症は年々低年齢化の傾向にあり、早い子どもでは0歳の春に花粉を浴び、翌年に発症するケースも見られます。

子どもは自分で症状を説明したり、辛くても訴えることができません。春に熱がないのにくしゃみや鼻水が長引くようなら、花粉症を疑ってみましょう。

主な花粉の種類

スギ・ヒノキ イネ科・カバノキ科・キク科などの植物

受診は？

かかりつけの小児科・アレルギー科

鼻水・鼻づまりが強い場合……耳鼻咽喉科

目のかゆみが強い場合は眼科

花粉症の三大症状

くしゃみが
出る

鼻水・
鼻づまりが
続く

目を
こする

こんな症状、ありませんか？

子どもは鼻が小さくつまりやすいため、子どもの花粉症では「くしゃみ」より「鼻づまり」が多い傾向にあります。

かぜと花粉症の違いは？

- 水っぽい鼻水
- くしゃみが頻繁に出る
- 目のかゆみや充血
- 顔などにかゆみがある
- 発熱はない



鼻水が出てるけど、かぜか花粉症かわからぬときがあります。上記の項目をチェックしてみましょう。

夜間の鼻づまりで眠れない、集中力がないなど、生活に支障がある場合は早めに受診しましょう。鼻みず、くしゃみなどの不快な症状の原因は何なのか、検査を行って明らかにすることがとても大切です。



意外に多い「子どもの便秘」

お子さんは大丈夫ですか？



子どもの便秘は意外と多いものです。便秘が続くとうんちをするときにおしりが痛んだり、肛門が切れて血がついたり、おなかが痛くなるため、排便することを嫌がります。便秘がひどくなってしまいます。体质的なものとあきらめず、食事や生活リズムを見直して、快便を目指しましょう。

それ、便秘のサインかもしれません！

- うんちの間隔が3日以上あく
- うんちが出ているのに、おなかがパンパン
- かたいコロコロしたうんちがちょっとずつ出る
- うんちの時に泣く
- ものすごく息んで苦しそう
- うんちを嫌がる



便秘になりやすい時期

- ・母乳から人工乳、離乳食への移行期
- ・トイレトレーニングの時期（2~4歳）
- ・小学校入学したころ



生活習慣を見直して便秘を解消しましょう！

食べる

- 食物繊維をしっかりと摂り、バランスよく食べる
- 食事の時間を守る

寝る

- 睡眠時間を持つて、たっぷり寝る

トイレに行く

- 朝、トイレに座る習慣をつける

出口便秘とは？

肛門手前の直腸にうんちがたまるのが、子どもの便秘の特徴です。出口のところで硬くなった大きなうんちが、ふたをしている状態です。直腸は通常空っぽの状態で、直腸に便が降りてきて、一時的に広がることで「便意」を感じます。子どもの便秘で9割を占めるのが、この直腸にうんちがたまり、うまく出せないという状態です。「大きなうんち」は便秘のサインです。病院を受診し、便(宿便)を出す薬や浣腸で解消しましょう。