



不安定な天候で寒暖差があり、急な発熱や咳、鼻水といった症状が増えています。手洗い、換気、手指消毒で予防し、免疫力アップのためにも生活リズムを整え、栄養や睡眠をしっかりととり、体調管理に気をつけていきましょう。

花粉症

花粉症の季節がやってきました。2月～3月頃はスギ花粉が多く飛散します。スギ花粉にアレルギーのある場合は早目の対策を行いましょう。またこの季節は、風邪をひいている子供も多く見られます。風邪なのか、花粉症なのか、判断がつきにくいということもあるかもしれません。

『風邪と花粉症の違いは？』

- 水っぽい鼻水が頻繁にでる。
- くしゃみが何回も出る。• 目のかゆみ、充血がある。
- 顔面などにかゆみがある。
- 発熱はない。



以上の様な症状がみられる場合は、**花粉症**を疑います。小児科や耳鼻科を受診しましょう。

しもやけ・あかざれ

しもやけが得意な子供は、もともと皮膚の毛細血管の調節がうまくいかない傾向があります。日頃から手足の冷たい子供には、寒い時期は特に配慮が必要です。手足の保温やマッサージによる血行促進を行い、乾燥による皮膚のひび割れを予防しましょう。

3つの首を 温めよう

「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。一方で、かぜを引いて熱が上がりきった時は、この3カ所を冷やすと効果があります。かぜかなという時はお家で実践してみてくださいね。

