


がくどう きゅうそう 学童に急増している「花粉症」

毎年、年が明けるとそろそろ気になるのが「花粉症」です。近年は、その発症の低年齢化・重症化が問題になってきています。東京都が過去30年間に10年ごとに調査した花粉症検診の結果では、スギ花粉症の有病率は急激に増加しています。平成28年度の調査では、0歳～14歳までの年齢層でここ30年で2.4%～40.3%（16.8倍）に増加しています。

花粉症対策としては、花粉飛散前から治療を開始する「初期療法」が効果的です。事前にアレルギー治療薬を使用しておいて、アレルギー症状を強くしないで花粉シーズンをやり過ごそうという治療法です。最も多く使用される抗ヒスタミン薬にも欠点があり、眠気がでます。医師に相談をしながら子どもたちに合った治療法で花粉の時期を乗り越えましょう。

かふんしょう しょうじょう おうきゅうてあて 花粉症の症状と応急手当



頭が痛い・重い

鼻水・鼻血
片方ずつゆっくり鼻をかみます。強くかむと耳を痛めてしまうことがあります。

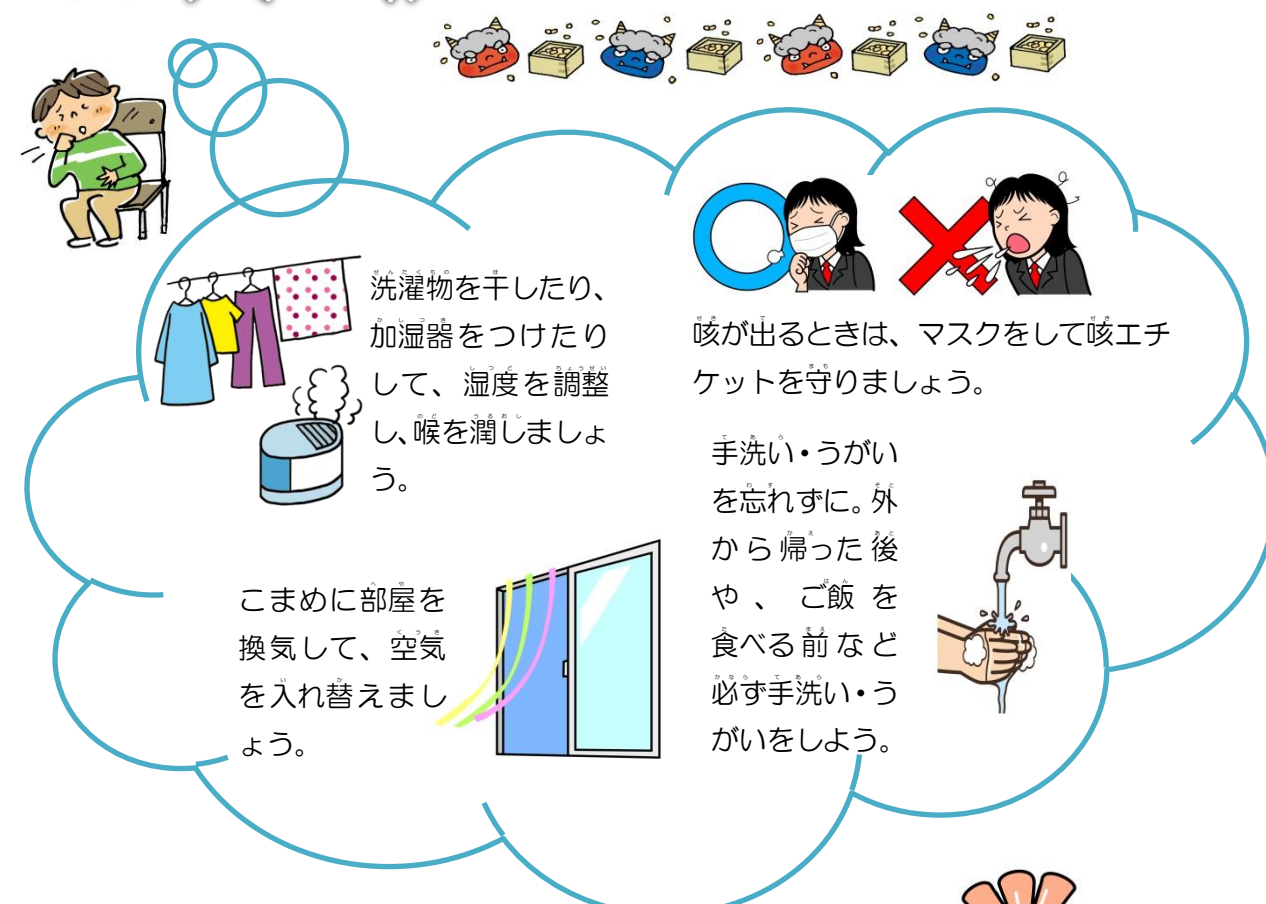
鼻づまり
温かいタオルを鼻に当てると鼻の通りがよくなります。ぬらしたタオルを電子レンジで温めると簡単に温かいタオルができます。（やけどに注意です！）

目のかゆみ・まぶたの腫れ
冷たいタオルで目を冷やすとかゆみが落ち着きます。

ひんのかゆみ

のどがかゆい

コンコンッ！咳のかぜ引いていませんか？



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調整し、喉を潤しましょう。

こまめに部屋を換気して、空気を入れ替えましょう。

咳が出るときは、マスクをして咳エチケットを守りましょう。

手洗い・うがいを忘れずに。外から帰った後や、ご飯を食べる前など必ず手洗い・うがいをしよう。

もうすぐ6年生が卒業！

数字でみると12年ってどれくらい？！（個人差あります）
1～5年生も12歳になったら、...とを考えてみてね。

のびた髪の毛の長さ
およそ140cm

のびたつめの長さ
およそ40cm

動いた心臓の回数
およそ5億6千万回

眠っていた時間
およそ4年6ヶ月

使ったトイレットペーパー
およそ15km