



HELLOWみどい



病児保育室みどいは、

お子さんが風邪などの病気にかかり、保育園や幼稚園に通えない時に、お預かりする施設です。

★ 新型コロナウイルス感染症が急拡大しています。ご利用希望の方は、
めざわこどもクリニックホームページ「病児保育室みどい」の受け入れ対応を参照してください。

先月の病児保育室利用者について(2022.1月)

利用者数	病名	認可等	ナーサリー等	その他	キャンセル数
0		0	0	0	0

花粉症対策

2月に入ると、

「目がかゆい」「くしゃみや鼻水がとまらない」

「のどがいがらっぽくかゆみがある」・・・

こんな症状が辛い季節が、始まります。

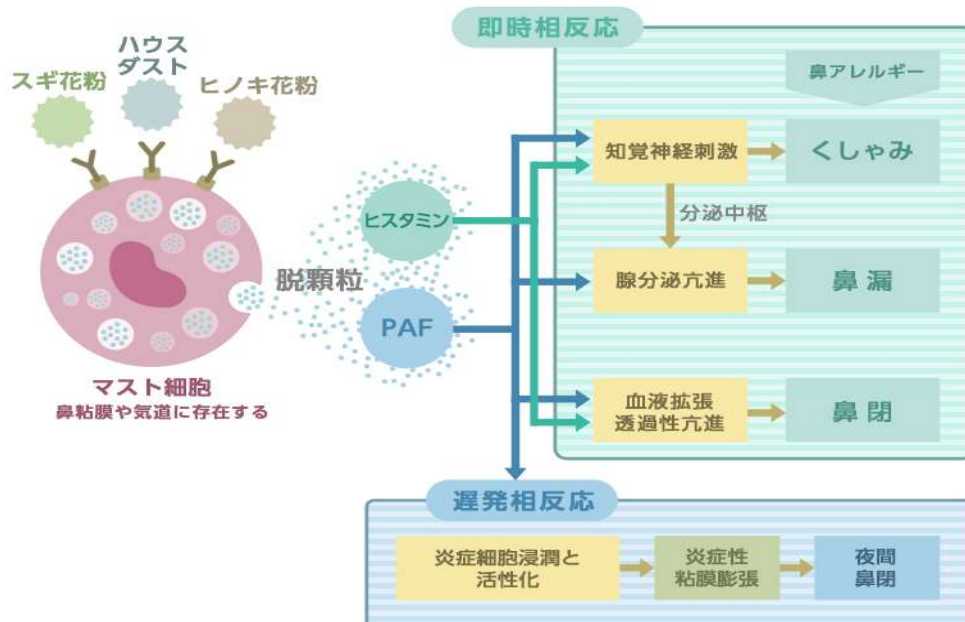
早めに対策をして症状をやわらげるといいですね。

花粉症の症状



花粉症を発症するまでのメカニズム

花粉症画像より引用



花粉症対策について

1 治療薬を使用する

花粉症は、アレルギー反応の原因「ヒスタミン」の発生を抑える「抗ヒスタミン薬」が有効です。飲み薬に加えて点鼻薬、点眼剤の併用で症状を改善します。

2 治療を行う

花粉症の様なアレルギーの根本的な治療法に、「アレルギー免疫療法」があります。特にスギ花粉に対して「舌下免疫療法」があります。治療期間は3～5年かかります。

3 花粉を体内に入れない

右図のように、外出時の服装等に気をつけましょう



4 花粉が飛ぶ日を把握する

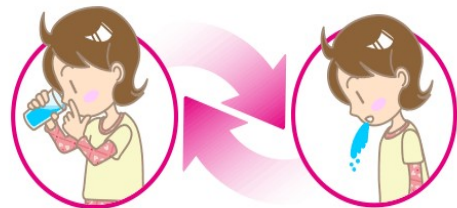
天気予報の花粉飛散情報を見て、外出時や洗濯物・布団干し等に役立てましょう。

5 粘膜から花粉を取り除く

うがいや顔を洗い、花粉を洗い流します。特に帰宅時に行いましょう。鼻粘膜の洗浄には、鼻うがいが効果的です。

鼻うがい液の作り方

1. 水道水を人肌程度まで温める。
2. 0.9%食塩水を作る。
(1リットルの水に対して9gの食塩を溶かす)
3. 右上図のように片方ずつ鼻うがいを行う。(3～4回)
(温水は、鼻から出してもいいが、慣れたら口から出す)



6 バランスのとれた食事

乳酸菌や食物繊維の摂取して腸内環境を改善し脂質の取りすぎに注意しましょう。

7 アルコールやたばこを控える

アレルギー反応を悪化させる要因です。控えるように心がけましょう。

最近の感染症

新型コロナウイルス感染症が急拡大中

ウイルス性胃腸炎：流行中



感染症や花粉症予防のため、手洗い、うがいを
きちんとしマスクも忘れないように
心がけましょう。