



# ほけんだより



御殿場市福祉事務所

令和2年 2月号

花粉症について  
知ろう!

## 子どもにも増えている花粉症について



花粉症の季節がやってきました。2～3月はスギ花粉が多く飛散し、花粉症のひとは辛い時期です。症状がひどくなる前に対策を早めに行いましょう。かぜなのか、花粉症なのかの判断がつきにくいということもあるかもしれません。症状について知っておくことが大切です。

### ★花粉症はどうして起こるの？

体に入ってきた花粉を体が異物と判断すると、花粉に抵抗するために「抗体」をつくります。再度花粉が体内に入ってきた時に抗体が反応して、アレルギー症状（くしゃみ・鼻汁など）を起こすことにつながります。



### 【症状チェック】

- 水っぽい鼻水がでる
- くしゃみが頻繁にでる
- 鼻のまわりなどにかゆみがある
- 熱はない
- 鼻づまりがある
- 目のかゆみや充血がある
- 毎年同じ時期に症状がでる



上記のような症状が見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。発熱がある場合は、かぜの合併が考えられます。黄色や緑色の鼻水が長期間でる場合は、副鼻腔炎になっていることも考えられるため、早めに受診をしましょう。

### ★花粉症対策について★

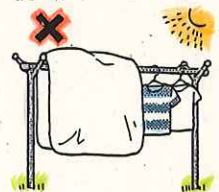
#### 外出時

外に出る時は、マスクや帽子、花粉症対策用のメガネをします。また、花粉のつきにくい素材のものを身につけるようにします。



#### 洗濯物や布団

花粉が多く飛散する時期には、洗濯物や布団などを野外に干さないようにしましょう。



#### 外出後

帰宅したら玄関に入る前に家の外でできるだけ花粉を落とします。また、手洗い・うがいを行います。



#### そうじ

部屋に花粉やほこりがたまらないようにこまめに掃除をするように心がけましょう。

