



ゆめ・ぽけっと ほけんだより

令和8年 2月号

寒い日が続いていますが、風邪などひかれていませんか？朝方は特に冷えるので、布団から出て冷えてしまわないように、スリーパーなどお腹全体を覆うことができるような衣服がおすすめです。

湿度の低い状態が続いています。鼻やのどの乾燥が進むと炎症が起きやすくなります。加湿器などを使いながら、のどや鼻ケアもしていきましょう。



花粉の季節となりました

こんな症状はありませんか



- ・鼻水がずっと続いている
- ・目をこすることが多い
- ・まぶたが腫れぼったい
- ・顔がむくんでいる
- ・くしゃみを頻繁にする
- ・肌荒れがひどくなった

大人だけではなく子どもも花粉症になります。親が花粉症もしくはアレルギーがある場合、リスクも上がりやすいと言われていいます。花粉の時期になって肌荒れや目が腫れることが増えたな？と感じたら早めに小児科や皮膚科、眼科などを受診してみましょう。

また、喘息がある方、アトピー性皮膚炎の方は、悪化しやすくなるので、花粉が飛び始める前からかかりつけ医に相談することも大切です。



せきと睡眠

冬は湿度が低く乾燥しているので、呼吸器感染症になりやすいです。のどの炎症があると、乾燥の影響で悪化し、せきがひどくなる場合があります。また、仰向けで寝るときに、のどが腫れている状態だと呼吸が苦しくなり、睡眠にも影響が出てくる場合があります。寝るときに背もたれを少し高くしてあげることで呼吸が楽になるので、タオルやクッションで高さ調整をしてあげましょう。

鼻水が詰まっている時は、身体を横にすると楽になることがあります。お子さんの様子で過ごしやすい体位が変わると思いますので、その都度確認しながら過ごしてみましょう。



枕の高さを少し高めにする
と楽になります。のど
が開くように入れてあげ
ましょう。(頭が前のめり
にならないように)



せきが治まらない時
は、座らせて落ち着か
せる、水分を飲ませる
などしてみましょう。

