



病児保育所おひさまルームは山形済生病院に併設しています。感染予防対策の情報を発信していきます。

### 家庭で出来る花粉症対策

ぽかぽかとあたたかい春がやってきました。草や木が元気になる一方で、くしゃみが出る花粉症の季節ですね。元気に春を楽しめるよう、この時期に注意したいのが「花粉症」。鼻水、涙、目のかゆみに悩まされる方が多いのではないのでしょうか。今回は花粉症についてお話したいと思います。

#### 花粉症のメカニズム

人間の体が花粉に対して起こすアレルギー反応のことです。過剰に反応し花粉症の症状が出ます。身体が花粉を外に出そうとする為、くしゃみで吹き飛ばし、鼻水、涙で花粉を洗い流そうとしています。大量の花粉との出会いにより、体が花粉に対する抗体を生産する可能性が高くなります。スギに対する抗体をたくさん作るとスギ花粉を発症しやすくなる。

一年中花粉はあるの？  
春から冬もあるよー。

右の図1、2を見て参考にしなねー



図1 \* 花粉症とかぜの違い \*



図2

#### 花粉カレンダー

| 花粉名           | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| ハンノキ属 (カバネキ科) | ■  |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| スギ            |    |    |    | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  |    |     |     |     |
| ヒノキ           |    |    |    | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  |    |     |     |     |
| イネ科           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | ■   | ■   |
| ブタクサ属 (キク科)   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     | ■   |
| ヨモギ属 (キク科)    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     | ■   |
| カナムグラ (アザ科)   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     | ■   |

木本の花粉飛散量情報  
 ■ 多い (50.1~個/cm2/日)  
 ■ やや多い (5.1~50.0個/cm2/日)  
 ■ 少ない (0.1~5.0個/cm2/日)

草本の花粉飛散量情報  
 ■ 多い (5.1~個/cm2/日)  
 ■ やや多い (1.1~5.0個/cm2/日)  
 ■ 少ない (0.05~1.0個/cm2/日)

#### 【対策のポイント】

- 花粉飛散の多い時間帯は外出を避ける  
外出時は、マスクとメガネの着用が効果的  
\*花粉は、昼前後と夕方。特に晴て気温が高い日や空気が乾燥し風が強い日、雨上がりの翌日が多い。
- 花粉が付着しにくい服装を着用  
綿(静電気防止)や化学繊維(表面ツルツル)の衣類
- 花粉を室内に持ち込まない 玄関先で花粉を払い落とす(髪の毛や衣類)。手洗い、うがいを行う。  
☆予防と悪化を防ぐ為に、偏食をせず睡眠をよく取り、規則正しい生活習慣で免疫機能を高めましょう ♡

### 月いっしょに歌いましょう♪



#### キャベツのなかから

キャベツの なかから あおむしでたよ  
ニヨキ ニヨキ おとうさんあおむし

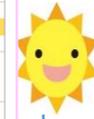
キャベツの なかから あおむしでたよ  
ニヨキ ニヨキ おかあさんあおむし

キャベツの なかから あおむしでたよ  
ニヨキ ニヨキ おにいさんあおむし

キャベツの なかから あおむしでたよ  
ニヨキ ニヨキ おねえさんあおむし

キャベツの なかから あおむしでたよ  
ニヨキ ニヨキ あかちゃんあおむし

キャベツの なかから  
あおむしでたよ  
ニヨキ ニヨキ  
ちようちよになりました



山形済生病院 病児保育所

### おひさま ルーム

〒990-0818 山形市沖町79番3

TEL・FAX: 023-674-8856

HP: <https://www.ameria.org>

開設日: 月曜日から金曜日

(祝日・年末年始除く)

8:30~17:00

対象児: 1歳から小学校6年生

配置職員: 看護師・保育士

