

花粉症：小児のセルフケア



院長 丹呉英介

今月は、少し早めですが、花粉症のセルフケア、特にお子さんのためのセルフケアについてあげてみたいと思います。
規則正しい生活とバランスの良い食事：風邪をひいてしまうと花粉症を悪化させます。
受動喫煙を避ける：副流煙は花粉症の危険因子です。
テレビなどの花粉情報を利用する：外出の時間帯の調整をして花粉から回避する。
鼻をすすらず、かむ練習をする：鼻をすすると耳やのど

に悪影響を及ぼします。
目や鼻をあまりこす
させない：
爪を切り、手を清潔にしておく。
衣服についた花粉を家の中に入れない：特にふとん・寝室・ぬいぐるみなどに注意する。
帰宅時には、うがい・洗顔・鼻かみを徹底させる。
洗濯物は室内干しにする。
以上のようなセルフケアにより、「勉強に集中できない・夜眠れない・いらいらする」といった悪影響を軽減できるとされています。ぜひ試してみてください。



丹呉眼科



土・日・祝日 診療

イトーヨーカドー葛西店2F

江戸川区 東葛西9-3-3

TEL / 03-3686-2611

<http://www.tango-ganka.jp>

診療受付	月	火	水	木	金	土	日・祝
10:00 ~12:30	○	○	○	/	○	○	○
14:30 ~18:30	○	○	○	/	○	○	○ ~17:30