



子どもの花粉症について

こんなサインに注意

大人の病気と思われがちですが、5～9歳では13.7%、10～19歳では31.4%もの子どもが花粉症だというデータがあります。花粉症の症状があっても、熱がないなら大丈夫、と油断しがちですが、花粉症の症状がずっと続くと不快だけでなく、さまざまな問題を招くおそれがあります。

花粉症の三大症状

くしゃみが出る

鼻水・鼻づまりが続く

目をこする

● 口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口から喉に入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。



● なかなか寝ない

● 日中元気がない、きげんが悪い

息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。

花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の周りの花粉との接触を減らしましょう。



花粉を家に持ち込まないために

外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつるすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉がつきにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。

1月号に続き、脳の発達・脳育てについて考えていきます。

十分な睡眠時間をとらないと学習機能にも悪影響を及ぼすということです。ところが、再三伝えているように、高学歴の親は早期教育に走りやすい傾向があります。小さいときから習い事や塾に通わせ睡眠時間を削っていたタケシ君を思い出してください。彼のような生活になってしまう原因は2つ考えられます。まず、「(早期教育を)やればやるほど頭がよくなる」と考えている節があります。学業を頑張ってきた親御さんたちは、ご自分の成功体験から努力すれば花が咲くと考えます。他の子が塾で勉強している最中にわが子が寝ている。それを想像しただけで不安になるのです。もうひとつは、他の子どもと比較してしまうからです。他の子どもが習い事や課外学習をしているのに、自分の子がしなかったら「親である自分が」疎外感を覚えます。高学歴親は特に不安になりやすいため、なおさらそう思うのです。その意味で、正しい睡眠で高度な脳をつくることは、子育てにおける最重要課題と言えるでしょう。冒頭のタケシ君が、どれほど学習刺激を入れても伸びなかった、成績が落ちるばかりだった原因もおわかりになるのではないのでしょうか。