

妊娠

出産

乳幼児期



子育て世代包括支援センター

仙北市版ネウボラ

なないろ 通信

ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】《固定電話》 ☎ 55-1112 《携帯電話》 📞 080-2813-0835

子どものアレルギーとダニ対策

子どものアレルギーには？

子どものアレルギーには、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、気管支喘息、アレルギー性鼻炎や結膜炎、花粉症などがあります。

アレルギーは、遺伝による体質、環境年齢という三つの要素がからみあって起こりますが、環境や食べ物の変化により、アレルギーを持つ子どもが増えています。

アレルゲンについて

人によりアレルギーの元になりやすい成分（これをアレルゲンと呼びます）は異なります。

空気中のほこりやダニ・ペットの毛・花粉などの吸入性のもの、そば・卵・大豆・お米など特定の食品による食物性のもの、身につけている金属や繊維・化粧品・薬などの接触性のものがあります。

アレルギーを防ぐためには

アレルギーを防いだり症状を悪化させないために室内環境を整えることが大切です。

気管支喘息・アトピー性皮膚炎・アレルギー性鼻炎のある子どもの多くは、ダニアレルギーを持っているといわれています。

で、高温多湿の梅雨時期は室内のダニ対策を心がけましょう。

家に住むダニ(チリダニ)は？

高温多湿を好む：温度25～28℃、湿度65～85%

栄養となるもの：動物(人間)のフケ、カビ、食べ物のカス

ダニ対策(環境整備)

部屋ごと 掃除しやすくほこりがたまりにくいように片づけて余分なものは減らしましょう。

棚の上の物を少なくする。

できる限りじゅうたんは敷かない。

布のおもちゃやぬいぐるみ、クッションは丸洗いできるものを選ぶ。

布のソファもダニが増えやすい。

湿度に注意 定期的に窓を開けて換気しましょう。

加湿器は湿度を高くしすぎないように注意。

湿度計・湿度計を使う(湿度の目安は40～60%)。

掃除のポイント

3日に1回程度は丁寧な掃除機がけ

をする(窓をあけて)。

※掃除機は1mにつき20秒が目安

2 棚の上はふき掃除をする。

3 布のソファなどは掃除機をかける。

4 年に一度は天井を含めてふき掃除をし、カーテンも年に数回洗う。

5 エアコンフィルターの掃除をする。

布団の対策のポイント

1 晴れた日は天日干し。

2 布団の中央部が50℃以上になる布団乾燥機も効果的です。

3 布団たたきには必要ではありませんが布団たたきをした場合、ダニのフンや死がい布団表面に浮き上がっているの

で必ず掃除機をかけましょう。

4 1週間に1回程度、寝具の表と裏に掃除機をかけましょう。マットレスも忘れず。

5 直接肌にふれるカバー・シーツ類もこまめに洗濯をしましょう。

アレルギーに関する正しい情報が得られる公的サイト

「アレルギーポータルサイト」

(<https://allergyportal.jp/>)

