

ほけんちより 3月

2024. 3. 13
唐津商業 保健室

3年生が卒業し、校内も寂しくなりましたね。1・2年生は、あと少し進級に向けて頑張りましょう！
さて、暖かい日も出てきた反面、花粉が飛び季節となりました。花粉症に苦しむ人も多いのではないのでしょうか。新年度も元気に登校ができるように花粉対策・これまでの生活について見直してみましよう。



花粉症はどうしてなるの？

- ・花粉症は花粉に対するアレルギーです。
- ・花粉が体内に入ると、からだかそれを異物と認識し、この異物（抗原）に対する抗体を作ります。
- ・個人差はありますが、数年から数十年かけて花粉をくり返し浴び、抗体の量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみや涙目などの花粉症の症状が出現するようになります。
- ・まだ花粉症になっていない方が、花粉をできるだけ避ける（暴露を防ぐ）ことで、将来の発症を遅らせることも重要です。

花粉症はいつ多くなるの？

- ・花粉の飛散する時期は、花粉の種類によって異なります。
- ・スギ花粉については、2～4月頃に飛散します。
- ・昼前後と夕方によく飛散し、以下のような天気になると、花粉が特に多くなります。



① 晴れて、気温が高い日



② 空気が乾燥して、風が強い日



③ 雨上がりの翌日



どうすれば花粉症を予防できるの？

1) 花粉を避ける

- 顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう。
- 花粉飛散の多い時間帯（**昼前後と夕方**）の外出を避けましょう。

2) 花粉を室内に持ち込まない

- 花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう
- ※ウール素材の衣服を着用することは避けた方がよい。
- ※体に花粉が付着することを避けるため、なるべく肌の露出は避ける。
- 手洗い、うがい、洗顔で花粉を落としましょう。
- 換気方法を工夫しましょう。
- ※窓を開ける幅を狭くし、レースカーテンをすることで室内への花粉の流入を減らすことができます。
- ※床の掃除を励行し、カーテンは定期的に洗濯してください。
- 洗濯物や布団の外干しを控えましょう。

受診のタイミング

- ・毎年、花粉の症状が出る方は、本格的な花粉飛散開始の1週間前までには、医療機関や薬局を活用してお薬を準備し、使用を開始しましょう。（症状が軽いときのお薬の開始が重要です！）
- ・なお、これまで花粉症と診断されていなくても、くしゃみ等の花粉症と思われる症状が出た方は、早めに医療機関で花粉症かどうか診断を受けましょう。

マスクとメガネの効果

	鼻の中の花粉数	結膜上の花粉数
マスクなし メガネなし	1,848個	791個
通常のマスク 通常のメガネ	537個	460個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304個	280個

提供：日本医科大学耳鼻咽喉科研究データ

素材による花粉付着率 (綿を100としたときの比率)

素材	花粉付着率
ウール	980
化繊	180
絹	150
綿	100

提供：NPO花粉情報協会 佐橋紀男氏



もうすぐ新年度 / 心も体も準備OK?

ジブン分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年をふり返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になります。

01

食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02

睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほぼない

03

運動

- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーバートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

04

感染対策

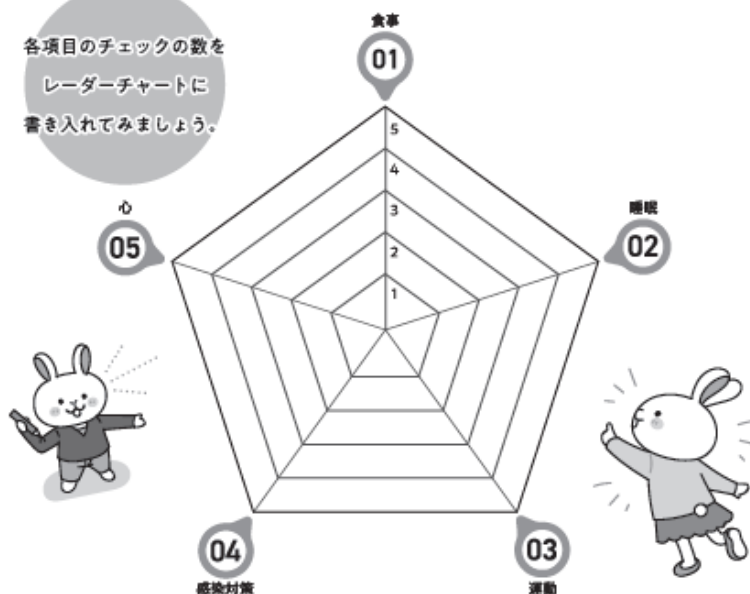
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

05

心

- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。



ひと言葉アドバイス

01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。



02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめ。



03 運動

運動量が足りないと思った人は、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手く気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。



スポーツ振興センター災害共済給付制度の利用について

学校の登下校や部活で、怪我や熱中症等になった場合の給付制度です。該当者は、保健室まで申し出てください。申請には期限があります。書類が未提出の生徒は、早めに準備をお願いします。

