

ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2024年2月7日

2月保健努力目標
☆教室の換気を十分にしよう
☆心の健康に目を向けよう

旧暦では2月を「如月（きさらぎ）」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着（きさらぎ）」、季節が陽気になり始める「気更来（きさらぎ）」などがあります。厳しい寒さの中ですが、一方で春の気配もかすかに感じられるようになりました。校内には、水仙や梅の花が咲いています。ぜひ探してみてください。

みんなが知っておきたい

花粉症との付き合い方

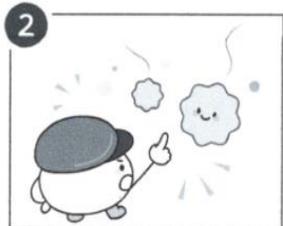
「もう、毎年花粉症つらすぎ!」という人もいれば、「私、花粉症じゃないし〜」という人もいます。でも、今花粉症ではない人も、人ごとではないかも。どの人にも知っておいてほしい花粉症情報を集めました。

花粉症のメカニズム

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



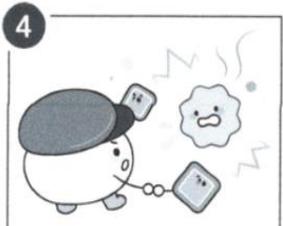
花粉が体に入ってくる



見張り役の細胞が花粉を「異物」と認識



花粉再来時にすぐ反応できるように「IgE抗体」を作り準備する



再び花粉が入ってきたときにアレルギー反応が起こる（アレルギー発症）

花粉症の3大症状

くしゃみ

鼻水

鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方〜夕方に出やすいという特徴があります。

その他の症状 せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など

花粉症のなりやすさには個人差がある



アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えてしまった人



元々アレルギー体質ではない人（花粉にIgE抗体をあまり作らない）

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいられるかもしれません。



カゼかな？ 花粉症かな？

「くしゅん」とでたら、カゼかな？花粉症かな？と迷う時、どっちに当てはるかな、2つのゾーンをチェックしよう。

カゼゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくはない
- 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大



あったかくして、休養しましょう

花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大



病院で診断と治療を受けましょう

◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



花粉対策



入れない



つけない

オススメ
綿素材
化学繊維



落とす