

ほけんだより



令和6年1月30日
鯖江市惜陰小学校
保健室

花粉症の季節がやってきました

日本気象協会によると、2月中旬から花粉が飛び始め、3月中旬ごろまで続くようです。花粉飛散量は昨年と比べると少ないですが、例年と比べるとやや多い予想です。10～60歳の約半数が花粉症と言われていますが、福井大学の研究で、マスクをすると花粉症の発症を予防できるということがわかりました。

花粉症との付き合い方

みんなが知っておきたい

「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 花粉症の3大症状

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。



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



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。

花粉症の人も花粉症じゃない人も // 対応の基本は // 入れない・つけない・落とす

入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。

つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。

オスズメ 綿素材 化学繊維

落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。

1月の保健指導で1～4年生は感染症対策について、5・6年生は自分の生活を振り返って生活リズムを整えることについて学習しました。

最近、保健室で話を聞いていると、「寝るのが11時過ぎだった」「朝ごはんを食べていない」等、生活リズムの乱れが原因で体調が悪くなっている人がいます。

なぜ症状が出たときに、薬をのむと症状は和らぎますが、完全に治すことはできません。免疫力を高め、自分の力で治せるように生活リズムを整えてほしいと思います。保護者の方からも生活リズムを整えて過ごせるよう、お声かけをお願いいたします。

風邪薬

よくある **か** **ん** **ち** **が** **い**

「風邪薬を飲めば早く治る」.....✕

風邪薬は症状を和らげるもの。治すのは元気になろうとする体の力なので、ゆっくり休みましょう。

「お茶で飲んでもいい」.....✕

風邪薬にはカフェインが含まれるものも。多くのお茶にも含まれるので、とりすぎて頭痛などが起こる恐れが。



免疫力アップ! ☆ **笑** **っ** **て** **体** **も** **心** **も** **元** **気**

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。



自分もみんなも幸せに! ♡

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



大きな流行はみられませんが、インフルエンザ、新型コロナウイルス、アデノウイルス、溶連菌等の感染症がちらほら見受けられます。

手洗い、マスク、換気などの基本的な感染症対策に加えて、笑顔で体も心も元気に過ごせると良いと思います。ミラーニューロンというはたらきによって、笑顔の人がいると周りの人も自然と笑顔になります。笑顔の輪を広げていきたいですね。



笑顔の効果は他にも!



ストレス解消



幸福感を感じる



リラックスする



顔の筋力アップ



記憶力アップ