



令和7年1月31日

鯖江市惜陰小学校

保健室

昨年の夏は暑かったので、今年は花粉の飛散量が例年よりも多いと予想されています。まだ花粉症になっていない人は、マスクを予防的に使うことで花粉を吸い込むことを抑制し、花粉症になるのを防ぐことができるという研究結果も出ています。

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

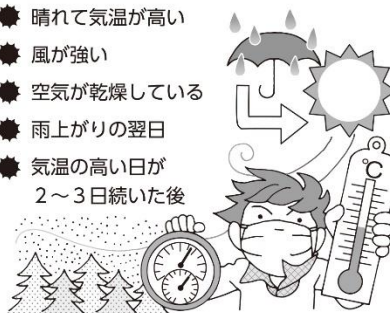
#花粉症注意報？ 危険なのはいつ？



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



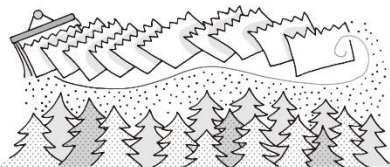
こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- ☒ 必要以上の外出は控える
- ☒ 花粉がつきにくい服装を
- ☒ 室内に入る前に花粉を落とす



#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



口腔アレルギー症候群と花粉症



物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがビリビリムズムズしたことはありませんか？ この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜の成分がよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！



- スギ・ヒノキ ➡ ナス科（トマト）など
- イネ ➡ ウリ科（メロン、スイカ）、マタタビ科（キウイ）など
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科（リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド）、セリ科（セロリ、にんじん）、マメ科など

女子トイレへの生理用品の設置について

安心して学校生活が送れるようにという市の取り組みで、2階・3階の女子トイレの個室に1か所ずつ生理用品を置くことになりました。予定よりも早く生理になったなど困ったときに使えるようにしてあります。

ただ、個人によって使いやすいものは違うと思いますし、誰でも使い放題になると本当に必要な人が困ると思いますので、各自で予備のものを準備しておくようお願いします。