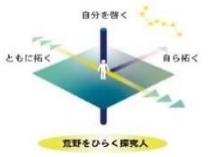


# 厚げんだおソ2月

第8号 令和6年2月22日  
岐阜北高等学校 保健室



**2・3月の健康・環境目標**  
① 1年間の生活を振り返ろう②校内美化について意識しよう

## 花粉症のシーズン到来！

## 早めの対策をしよう！



### 花粉をつけない！

参照：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 HP より

花粉をできるだけ体内に入れない工夫が必要です。帽子、マスク、眼鏡を着用することで、花粉を防御することができます。また、花粉が付着しにくい表面がサラサラとした素材の服を着用することも効果的です。



### 薬の服用は症状が重症化する前に！



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。薬は本格的な症状が出る前に飲むことで、その症状を抑える働きをします。花粉症の心配がある人は、一度耳鼻科に相談へ行くことをおすすめします。



### 花粉飛散状況をチェックしよう！

今年花粉飛散量は  
昨年の1.5倍！



『岐阜県耳鼻咽喉科花粉情報システム』 岐阜県耳鼻咽喉科医会 HP より  
岐阜県の花の飛散状況が毎日更新されます。外出前にチェックしてみましょう。特に風が強い日・雨上がりの翌日・晴れの日・気温が高い日・空気が乾燥している日は花粉が飛びやすいので要注意です。



## 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。



1 花粉が体に入ってくる



2 見張り役の細胞が花粉を「異物」と認識



3 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



4 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）

「女の子らしくしなさい」とか「日本人らしいね」とか言われて「あれ？」と思ったことはありませんか？ そもそも「らしさ」って何だろう？



「らしさ」とは、そのものにふさわしい様子や行動を意味します。ふさわしいとは「大半の人がそう思うだろう」という考え方のことです。

でも、性別も国籍も関係なく、みんなに大切にしてほしいのは《自分の体と心》。人に決められた「らしさ」が窮屈に感じてしまったとき、その枠に無理やり当てはまるように自分を変える必要はありません。

体と心が納得できる、「自分らしさ」を認め合える社会になるといいですよ。



4 5 6 7 8 9 10

## 1年間を振り返ろう

11 12 1 2 3



### ☑身の回りの整理

自分のロッカーや机の周りの片付けを始めましょう。1年間過ごした教室を綺麗にしてから、最後を締めくくりましょう。

### ☑リフレッシュする時間

自分の好きなことをしたり、休養したりして、心の充電をしましょう。

### ☑1年間の振り返り

1年間頑張った自分をほめてあげましょう。

今年はどうな1年間だったか、来年は何を頑張りたいか考えてみましょう。



## ★受診や治療を済ませておこう！

今年度の定期健康診断の結果、保健室から医療機関への受診が必要と言われた人で、未受診の人は、休みの間に医療機関を受診しましょう。

