



令和6年2月1日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・アレルギーの対処法を知る
- ・1年間の健康生活の反省

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。2月4日の前日は2月3日、節分ですね。みなさんも「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べたりした経験があると思います。まだまだ寒い日が続きますが、福を呼び込み、元気に春を迎えましょう。



みんなが知っておきたい

# 花粉症との付き合い方

花粉症のシーズンがやってきました。スギ花粉の飛散開始は2月中旬といわれています。花粉症の人は早めの対策をして、症状を緩和させてくださいね。

## 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

**花粉症の人**

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

**花粉症じゃない人**

IgE抗体が許容量を超えていない人  
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お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。

オススメ  
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。



**飲み物で花粉症対策!**



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に  
おすすめの飲み物

- 緑茶**
- ハーブティー**
- コーヒー**
- ヨーグルト飲料**

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。  
ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。  
カフェインには抗アレルギー作用があります。  
乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね

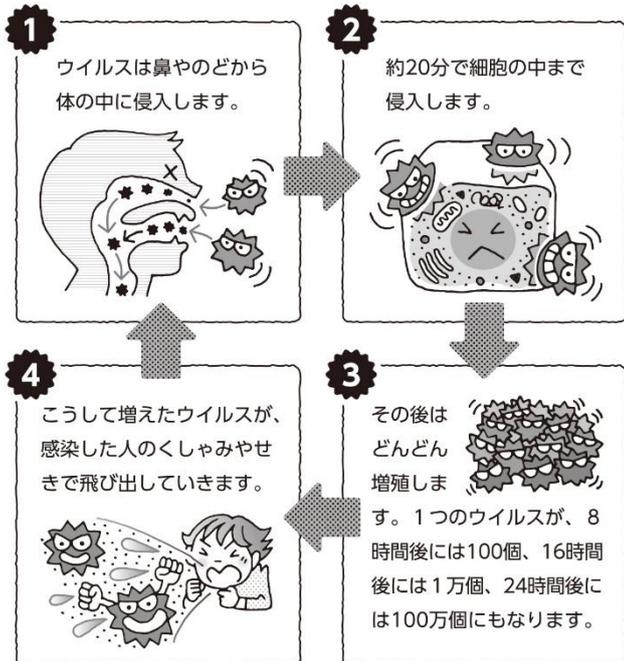


**インフルエンザに注意!**

岐阜高校では、冬休み明けからインフルエンザにかかる人が増えています。岐阜県では、コロナウイルス感染症の患者数も増えており、感染対策の徹底が呼びかけられています。今一度、感染対策の徹底をお願いします。

**なぜ流行る?**

感染力がとて強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとて速いからです。



**予防方法は?**

**マスクをする**

飛沫感染のリスクを下げるほか、人にうつす心配も減ります。



**手洗い**

外から帰った後、食事の前などには、石けんで手を洗いましょう。その後、アルコール消毒をするのがオススメです。



**適度な湿度を保つ**

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。教室はエアコンの使用もあり、湿度を保つことが難しいですが、予防には50~60%の湿度を保つことが理想的です。教室の換気もあわせてよろしくお願いします。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事での抵抗力を高めることも大切です。