

ほけんだより 2

令和6年2月21日

田浦中学校 保健室

花粉症の季節がやってきました

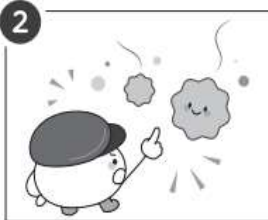
雨が降った次の日は、気温が上がる事が多く、たくさんの花粉が飛びます。また急に暖くなった日や風が強い日も注意が必要です。普段着る服装で表面がデコボコしているものは花粉がつきやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。

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

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いるかもしれません。

花粉症の人
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
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

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。

ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー

カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料

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



受験生のみなさん。春はもうそこまで来ています。あと、もうひと踏ん張りです！
受験生にとって最も大切なのは体調管理です。寒暖差の激しい日々が続きますが、体を冷やさず、規則正しい生活を心がけて本番に臨みましょう。

“カツ”を食べずに 試験に勝つ!?

大事な試験を目前に控え、「絶対勝つ！」と気合いを入れてトンカツやカツカレーを食べたくなくなっている人もいるかもしれません。でも、脂っこいものは消化に時間がかかり、血液が胃に集まって脳の働きが悪くなってしまう。



試験直前や当日は、消化に良く、脳のエネルギー源になる糖質（炭水化物）と、糖質の吸収を助けるビタミンB₁を一緒にとるのがポイントです。



■糖質が含まれるもの：ごはん、パン、うどん など

■ビタミンB₁が含まれるもの：豚肉（揚げない）、魚、卵、納豆 など

試験当日

こんなことに気をつけて

☑ 朝ごはん



消化がよく、胃腸への負担が少ないものを選んで。

☑ 服装



試験会場は暖かいので、脱ぎ着できる服で調節しましょう。

☑ 時間



あわてて忘れ物をしたりケガをしないよう、よゆうを持って。

みなさんの努力が実を結びますように。応援しています！