



令和6年2月
長坂中学校
保健室

寒さの厳しい日が続いていますが、少しずつ日が長くなってきており、季節の移り変わりも感じられるようになってきました。

まだまだインフルエンザや新型コロナ等の感染症が心配な時期ですので、体調管理をしっかりと行いましょう。また、花粉症にも注意をする時期になっています。花粉症の人も花粉症ではない人も花粉症対策を行い、気を付けましょう。



感染症予防をしっかりと！

現在、三田市ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行しています。石けんでの手洗いや換気、規則正しい生活を心掛け、風邪やインフルエンザに負けない体を作りましょう。

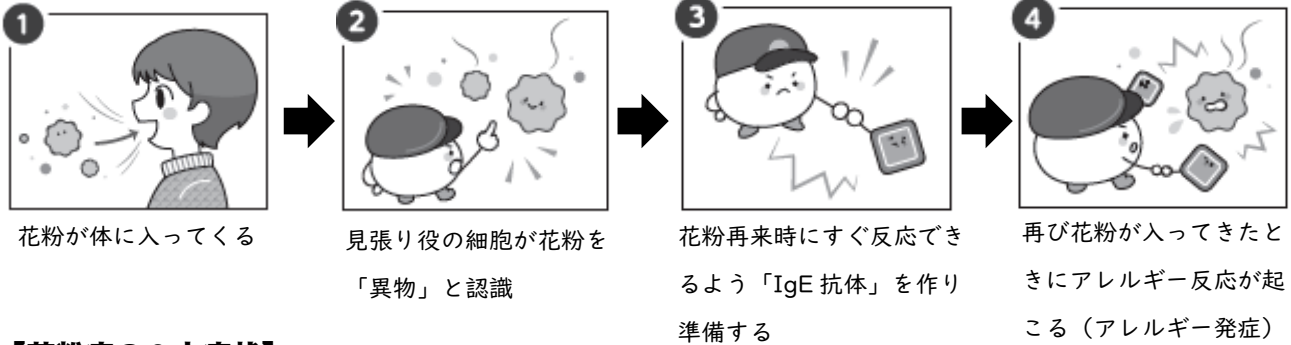
イラスト

裏面もあります

花粉症との付き合い方

【花粉症の仕組み】

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 咳、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



花粉症ではない人



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

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。

【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。

