

保健だより 2月



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



花粉再来時にすぐ対応できるように「IgE 抗」を作り準備する



再び花粉が入ってきた時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。



花粉症のなりやすさには個人差がある



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



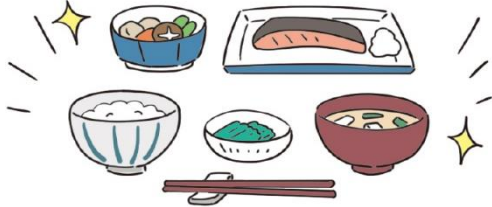
落とす

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。



生活習慣病予防 は **今** から!

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子供にもみられるようになり、また子供のころからの予防が重要だとわかってきたのです。では、その予防法は？



栄養バランスのよい食事を適量で

栄養の偏りや食べ過ぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなどによる歯と、あごの発達も生活習慣病と深いかわりがあるとされています。



定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。



睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかり取るためにも、まずは早寝早起きでしっかり眠ることが必要です。



意識的に排便をする

食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかります。「我慢せず、すぐトイレへ」が基本です。

保健室からのお知らせ

□日本スポーツ振興センターの手続きについて□

学校の管理下（授業中や休み時間、部活動中、登下校中等）での傷病で医療機関を受診した場合は、日本スポーツ振興センターによる災害給付金制度の給付対象となる場合があります。申請に必要な書類は保健室にありますので、思い当たる傷病がある場合は保健室までご相談ください。

また災害給付金制度の申請には時効があります。（給付事由が発生してから2年。）医療機関などで記入を受けた書類が未提出のままになっている場合は、早めに保健室に提出してください。

クオレの開室日

2月17日（土）12時まで、21日（水）、24日（土）
3月5日（火）、8日（金）、11日（月）、16日（土）

お気軽にご相談下さい。