

保健だより 2月号

令和7年2月7日 三重県立松阪高校保健室

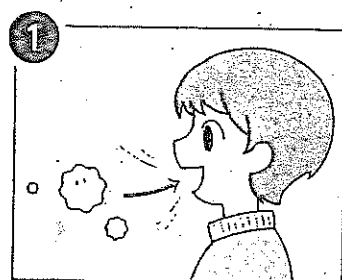
2月に入りました。暦の上では「春」ですが、まだまだ寒い日が続いていて春を感じられるのは、もう少し先かなという気がします。寒くて朝布団からなかなか出にくい人もいるかもしれませんが、登校時は防寒対策をしっかりとって体調を崩さない様に気を付けましょう。



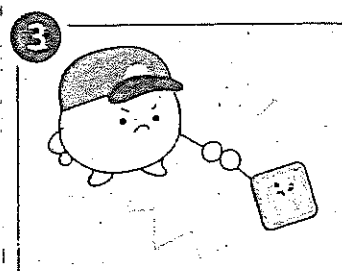
花粉症の季節がやってきました

スギ花粉の飛散開始は2月中旬頃と聞きますが、その年によっても少しかわります。花粉症の人は早めに対策をして、症状を緩和させてください

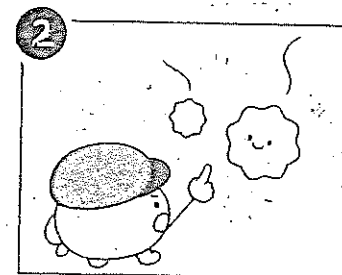
花粉症のメカニズム



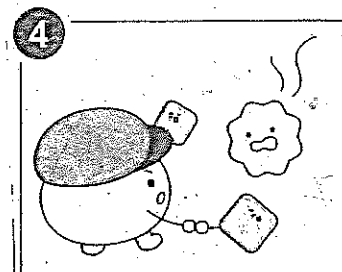
花粉が体に入ってくる



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



見張り役の細胞が花粉を「異物」と認識



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、口などです。顔にピッタリフィットしたマスクや花粉症専用メガネを装着しましょう。



- つけない → 花粉がつきにくい素材の服を選ぶのも大切です。セーターなど花粉がつきやすいウール素材の衣服はなるべく避けましょう。また、静電気防止スプレーを使うことで、花粉がつきにくくなるので試してみてください。
- 落とす → 帰宅したら服についた花粉は、玄関先で静かに落としてから入りましょう。ツルツルした上着などを羽織ると、花粉を落としやすいのでおすすめです。帰宅後は手洗い・うがいを習慣づけるとよいですね。髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。

◆食事や日常生活に気を付け、免疫力を高めよう



- ☆ファーストフードや加工食品など、脂質の摂り過ぎは控える。
- ☆刺激性の強い香辛料はアレルギー反応を促進させるので控える。
- ☆甘いジュースやお菓子等は控えめに、野菜中心とした栄養バランスの良い食事を心がける。
- ☆この時期は布団や洗濯物は、なるべく室外で干さない。
- ☆不規則な生活やストレス、睡眠不足は自律神経を乱すため、規則正しい生活リズムを心がける。
- ☆花粉飛散の多い日（前日に雨が降った日・日中の気温が高めの日等）多い時間帯（昼前後と夕方）の外出はなるべく避ける。

豆知識

飲み物で花粉対策（おすすめの飲み物）

くしゃみや鼻水が辛い花粉症ですが、そんな時飲み物でホット、気持ちも症状も緩和できると思います。

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。



花粉症の人はもちろん、花粉症じゃない人もしっかり対策しましょう！！