

ほけんだより 2月

令和7年1月31日
小山市立小山第三中学校
保健室

2月2日は節分です。節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があり、特に冬から春に移りかわる立春の前日のことを指します。また、季節の変わり目には、悪い鬼が現れるという言い伝えから、無病息災を願い、鬼を追い払う行事が行われるようになりました。豆まきはその一つです。

季節の変わり目とは言っても、まだまだ寒い日が続きます。日によっては道路が凍っている場合もあるので、時間に余裕をもって家を出て、安全に登校してくださいね。



2月20日はアレルギーの日

この日は、アレルギーを引き起こす原因となる「IgE抗体」（タンパク質）が発見されたということからアレルギーの日になりました。日本では、花粉症・アトピー性皮膚炎・ぜん息・食物アレルギーなどのアレルギー疾患に悩まされる人は約2人に1人とわれ、年々増加しています。また、特にこの時期はスギ花粉が飛び始めます。鼻水やくしゃみ、鼻づまり、目のかゆみ、充血などが主な症状です。一般的に症状が悪化すると薬の効果が得られにくくなるので、症状が出る前や軽いうちに薬を使い始めるのがよいとされています。

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報 危険なのはいつ?

#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

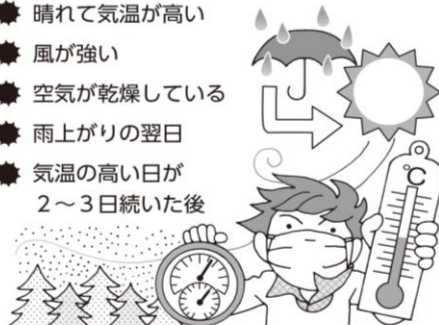
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- ☒ 必要以上の外出は控える
- ☒ 花粉がつきにくい服装を
- ☒ 室内に入る前に花粉を落とす



口腔アレルギー症候群花粉症

果 物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか? この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜の成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。

症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意!



- スギ・ヒノキ ➡ ナス科 (トマト) など
- イネ ➡ ウリ科 (メロン、スイカ)、マタタビ科 (キウイ) など
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科 (リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科 (セロリ、にんじん)、マメ科 など

まだまだ感染症が心配・・・

3 学期がスタートして、一ヶ月が経ちます。まだまだ寒くて乾燥する時期が続きますので、感染症の流行が心配されます。感染症の予防には、手洗い・うがい、マスクの着用、換気が効果的です。みなさん、普段の生活でもよくできていると思いますが、今一度、振り返ってみましょう！

『正しい手洗いのすすめ』



①水で手をぬらし、石けんをつけ、手の平をこすり合わせて、十分泡立てます。

②両手を重ねて、手の甲を伸ばすように洗いましょう。忘れずに!!

③指と指の間は汚れがたまりやすいところなので、ゴシゴシ洗いましょう。

④爪を立てて手の平でゴシゴシ洗い、爪の中の汚れを落としましょう。

⑤洗い残しの多い親指も付け根からグリグリと洗いましょう。

⑥手首をつかんでグリグリ洗いましょう。意外と汚れがついています。

⑦流水でよく洗い流します。流した後は、清潔なハンカチで手を拭きましょう。

①～⑥までは最低でも 15 秒かけるようにして洗いましょう。また、指先に^{ひそ}潜む汚れや菌は多いです。爪が長い人は短く切るようにしましょう。

『正しいマスクのつけ方のすすめ』

こんなマスクのつけ方してませんか？

鼻が出ている

すき間がある

あごマスク

自分や他の人を守るためにもつけよう！

Point!

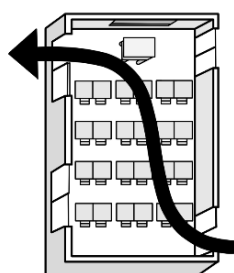
- ・マスクの表と裏、上下の向きを確認する。
- ・鼻からあごの下までマスクで覆い、すき間がないように密着させる。

『正しい換気のすすめ』

換気をしていないと・・・

- 
- ①二酸化炭素が増える！
⇒頭痛・息苦しさの原因になります。
 - ②ウイルスや細菌が増える！
⇒かぜやインフルエンザにかかるリスクが高くなります。
 - ③湿気やにおいがこもる！
⇒湿気はカビや結露を発生させます。

効果的な換気のコツ



- ①部屋の対角線上にある窓を 2 ヲ所開け、空気の通り道をつくります。
- ②休み時間のたびに5分以上は窓やドアを開けましょう。