

# ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和6年2月

2月入り、寒い日が続いていますが、そろそろ花粉の飛散が心配な時季がやってきます。花粉症の人は、早めの対策をしましょう。

まだまだ、風邪・インフルエンザ・コロナの感染症にも気を付けて、健康に過ごしていきましょう。

<2年2組保健委員>

花粉症の季節が  
やってきました

## 花粉症 3本勝負!

クイズに正解して  
花粉症たちに  
勝利しよう!

### Q1 ひつつきむし 花粉

「つかない」のはどっち?

ぼうし&綿素材の服



サンバイザー&ウール素材の服

こたえ ぼうし&綿素材の服  つけない

花粉が顔や髪に毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉が付きやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

### Q2 入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち?

マスク&メガネ



おしゃぶり&アイマスク

こたえ マスク&メガネ  入れない

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

### Q3 しがみつ 花粉

「落とす」のはどっち?

顔を洗う&うがいをする



足を洗う&大声を出す

こたえ 顔を洗う&うがいをする  落とす

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

## 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

## かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」?



いいえ!  
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいのに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



## 飲み物●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もいいですね

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。

