



ほけんしつ  
保健室だより 2月 <花粉症特集>



横浜市立富士見中学校 保健室 2010年 2月18日



今年は暖冬の予想がありましたが、2月に入って雪が降る寒い日がありますが、節分(2/3)・立春(2/4)バレンタインデー(2/14)が過ぎて・・・季節は少しずつ春に向かって進んでいます。卒業式までの3年生の登校日数も16日。残り少ない中学校生活をしっかりと過ごし楽しい思い出を作ってください。有終の美(ゆうしゅうのび)という言葉がありますが、何事も一生懸命がんばる先輩の姿に後輩の1・2年生はあこがれや、尊敬の気持ちを持つことと思います。素敵な卒業式になるように!

**暖かい春は嬉しいけれど、花粉症が辛い!**

まもなく花粉症の人にはつらい季節がやってきます。皆さんの保健調査票をみると「花粉症」と記入されている人がとてもたくさんいます。花粉症の予防の基本は、花粉をできるだけ浴びないようにすることです



**花粉症予防のポイント 花粉を入れない! 花粉をつけない! 花粉を残さない!**

<p><b>体に入れない</b></p>	<p>マスクやメガネで目・鼻・口をおおって、花粉が入るのを防ぎます 帽子も効果的です</p> 	<p><b>体につけない</b></p>	<p>花粉が体にくっつきにくいように表面がツルツルした上着を着る! 表面がモコモコと毛羽立ったものは、そのすき間にくっつきやすいので、できるだけ避けるようにする</p>	<p><b>体に残さない</b></p>	<p>室内にもちこまないように、外から帰ったら、花粉をはたいてから入るようにしましょう。 もちろん手洗い・うがいも忘れずに!</p> 
----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**なんで かゆくなるの?**

かゆみをひきおこすのは、のどや鼻粘膜におおい肥満細胞などから放出されるヒスタミンという物質です。ヒスタミンはけが、やけど、アレルギーとなる物質が体内に入ると活性化し放出されます。放出されたヒスタミンは、鼻水・発赤・かゆみ・いたみ・気管収縮といったアレルギー症状をおこします。かゆいからといって肌をかくと、さらにもっとヒスタミンが放出されるメカニズムになっています。かゆいところをかいていると気持ちがよくなって、ずっとかいていたくなりますが、かきすぎて皮膚から出血したり、かゆみの範囲が広がってしまうこともあります。かゆみを発生させないためにも花粉にふれない対策をしっかりと、またかゆみが強い場合は医師にそうだしましょう! かいては駄目ですよ

**一日の花粉の飛びかた・・・**

スギやヒノキなどの花粉の総飛散量は、前の年の気象条件の影響を受けるそうです。前の年の日射量が多いほど翌春の花粉数が多くなる傾向があるようです。またスギ花粉が多くなる時間帯は昼前後に多くなっています。午前中にスギから飛び出した花粉が数時間後に都市部に到達するためと、上空に上がった花粉が日没後に地上に落下してくるためと考えられています。さて今年の花粉の量は?