

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室
No. 12 令和6年3月1日(金)

花粉の飛散量は前年の夏(特に6月)の日照時間と花粉飛散に大きく影響を受けることがわかっています。今年の花粉飛散数は平年より減少すると予想されています。しかし平年より少ないといっても花粉症のある人には十分症状が出るくらいの花粉は飛ぶと思われますので油断は禁物です。

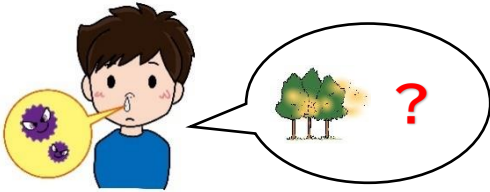
花粉症予防で最も大事なことは、花粉をなるべく吸いこまないようにすることです。外出時はマスクや眼鏡をつけることで鼻や目に入ってくる花粉を十分防ぐことができます。校舎内や家の中に入る前には服についた花粉を落とすようにしましょう。今も新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が流行しています。例年以上にしっかりと対策をしましょう。

参考：令和6年1月28日発行 中学保健ニュース

花粉症対策と感染症対策で 春も健康に過ごそう

花粉症が本格化する前に症状に合った対処をしよう

鼻水、くしゃみ、鼻づまり、のどの痛み、けん怠感といった花粉症の症状は、新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症と共通の症状です。また花粉症の症状があると、自分がウイルスに感染しているかわかりにくくなってしまいます。



耳鼻咽喉科では、自分の症状や要望に応じた花粉症の治療をしてもらえます。

目や鼻のかゆみがあってもこすらないようにしましょう

花粉症では、目や鼻のかゆみも出ます。ウイルスがついた手で目や鼻をこすると、粘膜を介してウイルスに感染するリスクがあります。



鼻をかんだ後や顔を触った後は必ず手を清潔にしましょう。



症状の悪化があれば早めに休養しよう

くしゃみ1回で発生する飛沫の量は、咳の10倍以上！花粉症の症状にウイルスの感染が加わると、周りへ感染を拡大してしまう危険があります。いつもは鼻水とくしゃみなのに、のどが痛い、熱が出ている、頭痛があるといった場合は早めに休養しましょう。



体調がいつもと違う時は無理せず早めに休みましょう。

－花粉症の方も、まだ花粉症になっていない方にも－



花粉症で苦しまないために、

今、できることがあります。



- 毎年多くの方が花粉症の症状に悩まされており、花粉症の有病率は、**約10年ごとに10ポイント程度ずつ増えています**。花粉症は、これまで症状がなくても、誰でもなる可能性があります。
- 花粉が**本格的に飛び始めるまでに予防や治療を始める**ことが大切です。
- 普段の生活で行える**予防方法や、治療**について、わかりやすくまとめたリーフレットを作成しましたので、ぜひご活用ください。

CONTENTS

☑ 花粉症の予防

- 花粉^{ばくろ}曝露を避けましょう
- 花粉を室内に持ち込まないようにしましょう

☑ 花粉症の治療

- 対症療法
 - ・花粉に反応して出る症状を抑えるための治療
 - ・**本格的な飛散開始！週間前までには始めましょう**
- 免疫療法（アレルゲン免疫療法）
 - ・アレルギー反応が発生しないようにするための治療
 - ・花粉の飛んでいない時期に開始する必要があります



リーフレットは
こちらから



<https://www.env.go.jp/content/000194676.pdf>

環境省 花粉症 リーフレット 検索