

保健だより

岡山県立西大寺高等学校
生徒保健委員会
担当: 田野(1-5)、岩木(2-3)
2012年2月29日発行 No.8

今年の
飛散はいつから??

✿ 花粉症 について ✿

花粉症は花粉が増えたことや大気汚染、食事の変化、アレルギー疾患が増加したことなどから、子どもにも発症しやすい病気です。まずはリストを使って調べてみましょう。

- 風邪のような症状が続く。
- くしゃみが続けて出る。(7~8回)
- 鼻水はさらさらしている。(花粉の飛散が終わるまで続く)
- 熱はない。
- 鼻づまりがひどい。(風邪よりも頑固で長く続く)
- 目がかゆい。(両目にかゆみが出て、涙が出る)
- 毎年同じ時期に症状が出る。
- 家族にアレルギー体質の人がいる。

上記のうち、当てはまる項目が数人ほど花粉症の可能性あります。
(e0健康 1999-10 コラムより)

早いうちに病院へ

花粉症の人は、早めに病院へ行くことをおすすめします。
自分の体質・症状にあった薬を処方してもらいましょう。
他に服用している薬がある場合は、必ず医師へ申し出て下さい。

対策は? ✿

花粉症は一度発症すると毎年くり返すようになります。基本はなるべく花粉に接触しないことが一番です。しっかり対策をとりましょう。

1. 皮膚を鍛えておく。

→ 少しの刺激でからだがかゆい過敏に反応しないように
乾布摩擦、冷水摩擦、薄着の習慣などで鍛えよう。

2. 運動を積極的に行う。

→ 鼻の粘膜の血行が良くなり、鼻づまりが軽くなる。

3. 十分な睡眠をとる。

→ 疲労は自律神経を過敏にし、アレルギー反応をおこしやすくなるので一日の疲れはその日のうちに取るようにしよう。

4. ストレスを上手に解消する。

5. 刺激のある嗜好品、食物をとらない。

6. 栄養バランスを考えた食生活を心がける。

7. 室内の換気は花粉の飛散量が少ない朝と夜に。

8. 外に干した洗濯物の花粉をよく取り除く。

9. 室内の掃除をこまめにする。

