



保健だより2月



こんにちは。1年3組保健委員です。みなさん毎日元気に過ごしていますか？今年はまだ大雪が降っていません。しかし、2月は一年の中でも一番寒いといわれています。

大分県立玖珠美山高等学校
2月号担当1年3組
佐藤孝亮・百田菜月

また、この時期九州北部では、花粉が2月中旬から飛散し花粉の量は、昨年夏の日照時間が短かったこともあり、少ないと予想されています。今回の保健だよりには、花粉症について書きました。花粉症の人にも花粉症ではない人もしかり読んで対策しましょう。



◆花粉症とは？

ヒトの体には病気になるための...

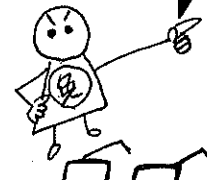
体の中に入ってきたものを「受けとるか？ 追い出すか？」と考える仕組みがあります。

花粉症は鼻や目に入ってきた花粉を異物＝「悪いものだ！」と甚か違いをします。

体の中では免疫細胞が花粉を攻撃するための専用の「抗体」を作ります。

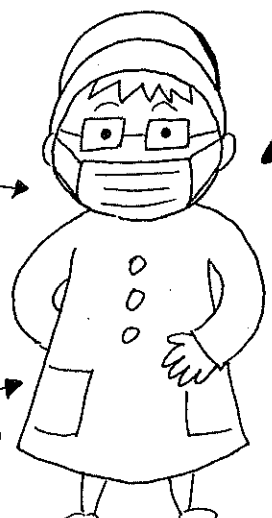
次に花粉が体に入ってきたとき「抗体」が反応を起こして鼻水や涙で洗い流したりくしゃみで追い出したりします。

◆花粉対策しましょう



これが「花粉症の発症と対策」

帽子で頭につく花粉の量を減らします。



メガネで目に入る花粉の量を減らします。

マスクで鼻や口から吸いこむ量を少なくします。

うがいや鼻から流れた花粉をしっかりと拭きます。

外出するときはツルツルの上着がおすすめです。

室内に入るときは花粉を十分に払ってから入りましょう。

洗顔で顔についた花粉を洗い流します。

◆花粉症Q & A

Q. 花粉症になりやすい人は？
A. 花粉症以外のアレルギー疾患をもっている人や家族に何らかのアレルギー疾患を持っている人は、花粉症になりやすいと考えられています。

Q. 花粉症にはどんな治療法がある？

- ① 薬物療法
 - ② 手術治療
 - ③ 減感作療法
- の3つがあります