



梅が花を咲かせ、川の土手沿いでは、菜の花も咲き、桜の蕾も少しずつ膨らみ、日に日に春の訪れを感じられるようになりました。3月1日には、3年生がそれぞれの目標を抱いて卒業し、在校生にとっては寂しさも残ることでしょう。別れは切ないものですが、次の新しい出会いによって芽吹く成長がきっとあります。4月からは新2年生、新3年生となります。新しいスタートに向けて1年間の疲れを癒しつつ、エネルギーを蓄えましょう。



花粉症について



1, 花粉症は数年から数十年かけて感作が成立すると発症！

そもそも、アレルギー素因のない人は、花粉症にはなりません。アレルギー素因のある人でも、花粉が体内に入るとすぐに花粉症になるわけではないのです。

体内に花粉が入ると花粉を異物とみなした体が「抗体 (IgE)」を作ります。人により期間は異なりますが、数年～数十年花粉を浴び続けると、やがてこの抗体が十分な量になります。(この状態を感作が成立したといいます)。この感作成立後に、再び花粉が侵入すると、くしゃみ、鼻水等の花粉症の症状が出現します。(花粉症の発症)

2, 今年はインナーマスクでがっちり予防

市販の「不織布マスク」の、針金部分を自分の鼻型の折り、隙間なくぴったり装着というのはみなさんすでに実践していると思いますが、今年はさらにマスクの中にガーゼ+コットンをあてましょう。

このインナーマスクで、さらに鼻に入る花粉を減らせるそうです。

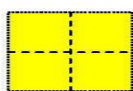
インナーマスクの作り方
(材料：市販のガーゼと化粧用のコットン)

- ①ガーゼを縦横 10cm程に切り、2枚用意
- ②化粧用コットンを丸めて、一枚のガーゼでくるむ (インナーマスク)
- ③不織布マスクにもう一枚のガーゼを4つ折りにしてあてる
- ④鼻の下にガーゼをくるんだコットン (インナーマスク) を置く
- ⑤③のガーゼをあてたマスクを装着する

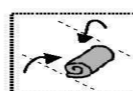
※息苦しい場合にはコットンの厚さを半分にする



環境省『花粉症環境保健マニュアル 2014』より



ガーゼ1
4つ折りにし、マスクにあてる



ガーゼ2
丸めたコットンをくるむ



3, 鼻うがいでスッキリ！

- 準備するもの
- ・0.9%濃度の食塩水(水 200ml に対して塩 2g)
 - ・水を噴射するタイプの容器(専用のは薬局で 2000 円前後)
 - ・ティッシュペーパー
 - ・洗面器

容器のノズルを片方の鼻の穴に近づけ「あー」と声を出しながら優しく噴射します。(声を出すのは肺に水が入らないようにするため)鼻甲介の前方を洗い流すだけでも十分効果がありますので、無理して奥の方まで水を入れようと、強く噴射しないでください。

※鼻の奥の方には耳につながる入口があるので、水が入って中耳炎になるリスクもあります。ただし、少量の水が喉に流れていったり、反対の鼻の穴から出るくらいは気にしなくても大丈夫です。洗い終わったら、残っている水を出すように優しく鼻をかんでください。

環境省花粉観測システム (愛称：はなこさん)

1時間ごとの花粉の飛散量・飛散しやすい方向等がリアルタイムに把握できます。



相談機関	QR コード
新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談 相談受付時間 月・火・木・金・日 (17時～22時半) 水 (11時～16時半)	
大分県こころの相談 (LINE) 相談受付時間 毎週水・金曜日 (19時～22時) LINE で友達登録をしてご利用してください。	
24時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310 <u>毎日 24 時間</u>	

＊健康を守り育てるのは自分自身＊

みなさんが持っている「未来」や「夢」の種。土に張る根っこの部分は、「健康」です。健康は、睡眠や食事、手洗いなどの予防で支えられています。そして、「努力」が成長のための水になります。水が足りないと、育ちません。でも水をあげ過ぎても、根を腐らせてしまいます。バランスをとって、自分を大事に大事に育ててあげてください。みなさんの種から、きれいな花が咲きますように***

今年度の保健だよりもこれで最終号となりました。みなさんが「健康」について考えるきっかけとなったでしょうか？また、春休みの時間がある時に歯科、眼科、耳鼻科等の治療をすまして自分のメンテナンスをし、新年度を元気にスタートする準備を整えましょう！1年間愛読？ありがとうございました☆彡