

保健だより



R6.2.16 発行

福島県立福島島東高等学校

いよいよ到来！？スギ花粉



2月に入り、ニュースなどで「花粉症」の言葉が聞こえるようになりました。去年は飛散量も多く、辛く苦しい思いをした人も多かったのではないのでしょうか。

スギ花粉の飛散量は年によって大きく変動しますが、近年、戦後に植えられたスギの木が大きく成長し、潜在的な花粉生産能力が高い状態になっています。また、気象の温暖化の影響で花粉は多く生産されるようになっているとも言われています。

Q 花粉症の正体って一体なに？

A 花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでるのです。

Q 花粉が鼻や目に入ると、どうして花粉症の症状がでるの？

A 体が花粉を外に出そうとするために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。



💡 スギは日本特有の木で、中国の一部にもありますが、その数は日本と比べると少なく、スギ花粉症が問題となっているのは、ほとんど日本だけと考えられます。

💡 スギ花粉飛散を減少させる方策として、花粉の多い木の抜き伐りや花粉の少ないスギへの品種改良の取り組みが行われています。

☆ 花粉症対策 ☆

外出するとき

マスクの着用

通常のマスクでおよそ 70%、花粉症用のマスクでは、およそ 84%の花粉を減少させる効果があるとされています。



メガネの着用



通常のメガネを使用するだけでも、メガネをしていないときより目に入る量は減少します。コンタクトレンズを使用している人は、コンタクトレンズによる刺激が花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させてしまうので、メガネに替えた方がよいと考えられています。

花粉が付着しにくい服装

綿やポリエステルなど、花粉が付着しにくい衣類を選びましょう。また、頭と顔は花粉が付着しやすい部分ですが、帽子をかぶることで頭への花粉の付着量を減らすことができます。



外から帰ったとき

家の中に花粉を持ち込まない

建物に入る前に、衣類に付いた花粉を払い落しましょう。



うがいと洗顔

外出先から帰ったら必ずうがいを。のどに付着した花粉を除去する効果があります。また、顔を洗うことで、顔に付着した花粉を洗い落とします。しかし、丁寧に洗顔をしないと目や鼻の周囲に付いた花粉が体内に侵入しかえって症状が悪化することがあるので注意が必要です。



参考・引用 厚生労働省 平成 22 年度花粉対策 花粉症 Q&A 集

政府広報オンライン 花粉症で悩む皆さま！早めの治療や予防行動を！



スポーツ大会に向けて



スポーツ大会を思う存分に楽しんでほしいからこそ、怪我の予防が大切。どんなに気をつけていても怪我をしてしまう場合もありますが、防げる怪我もあるはず。そのためには、スポーツの前にはしっかり準備することです。そのなかでも、大切なのがウォーミングアップです。

ウォーミングアップの効果

体温が低いと体は柔軟性がなく、関節の動く範囲も狭いままですが、ストレッチなどで徐々に体温を上げることで、筋肉の柔軟性は高まり、関節も大きく動かせるようになり、激しいスポーツでもケガをしにくい状態になります。



クールダウンの効果

運動によって高くなった体温や筋温、心拍数や呼吸を通常の状態に戻し、硬くなった筋肉を緩め、興奮状態の身体をゆるやかに落ち着かせる目的で行われます。

また、運動によって優位となった交感神経を鎮め、副交感神経を優位にすることで、身体を回復モードへ切り替え、疲労を翌日以降に持ち越さないこともクールダウンの目的の1つです。



その他に気をつけてほしいこと

- ・食事を摂る！空腹のまま動き続けると低血糖になり、冷や汗や震え、動悸やめまいなどの症状が出る場合があります。ひどくなると意識が朦朧となり倒れてしまうこともあります。
- ・水分を小まめに摂る！気温や天気に関係なく、小まめに水分をとりましょう。
- ・服装の調整をする！朝と日中では気温差があります。調整できるように各自準備しましょう。当日の天気や気温によっては汗をかくこともあるので着替えの準備をしておくで安心です。
- ・手足の爪を切る！トラブルを防ぐためにも、相手を傷つけないために必ず手の爪を切っておきましょう。
- ・体調が悪い場合は無理をしない！普段と体調が異なる場合は無理をしないでください。



歯科受診報告の提出をお願いします

「あーまたか」という心の声が聞こえてきそうですが、そろそろ受診は済んだでしょうか。すでに受診が済んでいる人は忘れてしまう前に報告書の提出をお願いします。受診はこれからという人は、3月の入試期間中を利用し受診するようにしてください。希望の日時に受診するためにも、事前の予約をおすすめします。受診する際は学校から配付された用紙を忘れずに持参してください。



スクールカウンセラー立花先生の来校日
2月21日(水) 2月28日(水) 3月18日(月)
カウンセリングを希望する人は担任または保健室まで

今年度は残り3回となっています。
迷っている人は、まずは保健室に声をかけてください。