

# 保健だより



群馬県立西邑楽高等学校 保健室  
令和5年2月号

空気が乾燥している日々が続いていますね。  
空気が乾燥していると、ウイルスなどの浮遊時間が長くなったり、鼻やのどの粘膜が乾くことでウイルスが体内に侵入しやすくなったりするため、感染症が広がりやすいです。  
鼻やのどの粘膜を保護するためにも、こまめに水分補給をしましょう。



## 花粉が舞う季節がやってきました...

### 【2023年の花粉飛散予測】

花粉飛散量は前年の夏の気象状況によって予測されるのですが、2022年の夏は「高温・多照・少雨」と、スギの花芽がよく育つ気象であったため、**例年よりも非常に多い量の花粉が飛散する**のではないかと予測されています。

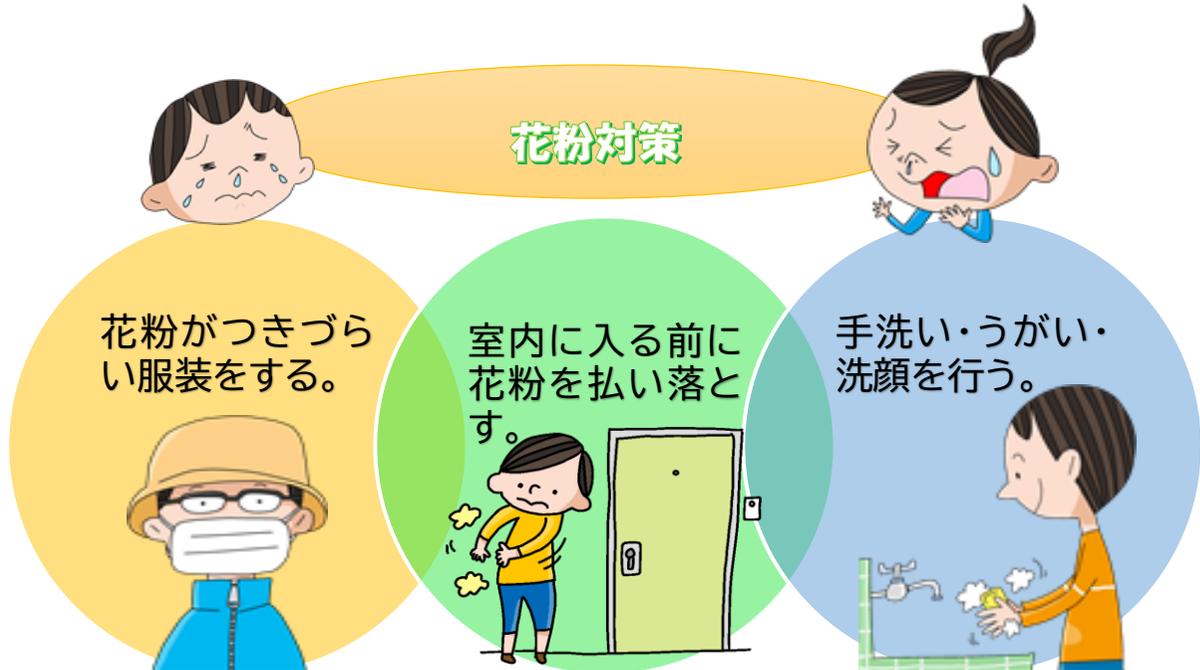
2月上旬から花粉が飛散し始めるとのことですので、花粉対策をしっかりと行いましょう。

2023年	地方	例年比		前シーズン比		2022年夏の気象(6~8月)		
		例年比	70%	少ない	50%	気温	降水量	日照時間
各地域の花粉飛散傾向	北海道	やや少ない	70%	少ない	50%	高い	かなり多い	少ない
	東北	多い	180%	やや多い	110%	高い	かなり多い	少ない
	関東甲信	非常に多い	200%	非常に多い	210%	かなり高い	平年並	平年並
	北陸	やや多い	110%	やや多い	110%	かなり高い	平年並	平年並
	東海	多い	180%	非常に多い	280%	高い	平年並	平年並
	近畿	やや多い	140%	非常に多い	260%	かなり高い	少ない	平年並
	中国	やや多い	130%	やや多い	140%	かなり高い	平年並	平年並
	四国	やや多い	110%	非常に多い	290%	かなり高い	少ない	平年並
	九州	例年並	100%	やや多い	140%	かなり高い	少ない	平年並



※参考文献: <https://www.jwa.or.jp/news/2023/01/18948>, 日本気象協会

## 花粉対策



◆◆◆腸内環境を整えて症状を和らげよう◆◆◆

腸内環境を整えることで、アレルギー症状が緩和されます。  
**腸内環境を整えるためには、「睡眠」「適度な運動」「バランスの良い食事」が大切**です。  
腸内環境を整えられるような生活を心掛け、花粉シーズンを乗り切りましょう！

### ～花粉症対策 おすすめ食品～

- ① **乳酸菌**を含む食べ物(例:ヨーグルト/キムチ/ぬか漬けなど)
- ② **食物繊維**を含む食べ物(例:にんじん・れんこんなどの根菜/海藻/穀類/大豆など)
- ③ **食物繊維とオリゴ糖**をバランスよく含む食べ物(例:きな粉/ごぼう/いんげん/バナナなど)
- ④ **EPA や DHA** を含む食べ物(例:イワシ/サバ/サンマなどの青魚)
- ⑤ **ビタミン C, E, βカロテン**を含む食べ物(例:パプリカ/ブロッコリー/アーモンド/かぼちゃなど)
- ⑥ **甜茶ポリフェノール**を含む食べ物(例:甜茶)



### 簡単！おすすめレシピ きな粉ヨーグルトドリンク

- 【材料[1人分]】
- ・プレーンヨーグルト・・・大さじ2
  - ・きな粉・・・小さじ1
  - ・はちみつ・・・小さじ1~2
  - ・牛乳・・・100ml
- 【作り方】
- ① コップにきな粉、はちみつ、ヨーグルトを入れて混ぜる。
  - ② 牛乳を徐々に加えながら混ぜる。



※参考文献: <https://www.nichireifoods.co.jp/media/7337/>

