

保健だよ!



群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和6年2月号

現在、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が全国的に流行しています。
また、毎年、2月頃から花粉も飛散し始めます。
ウイルスや花粉は主に口や鼻から侵入しますが、空気が乾燥しているこの季節は、鼻の粘膜等も乾燥しやすいために、ウイルスや花粉が簡単に体内へと侵入してしまいます。
感染症対策としても、花粉症対策としても、口や鼻の中を乾燥させないために、こまめな水分補給や加湿などを心掛けましょう。



2024年春 花粉飛散傾向

～ 花粉飛散量の予測方法 ～

花粉の飛散量は、「前年春の花粉飛散量」と「前年夏の気象条件」が影響しています。

* 前年春の花粉飛散量が多い → 花粉飛散量は減少傾向

(理由: 花芽の量が少なくなるため)

* 前年夏の気象が「高温・多照・少雨」 → 花粉飛散量は増加傾向

(理由: 花芽の形成にとって好条件のため)

2023年を振り返ると、春の花粉飛散量は例年と比べると多い傾向にあり、夏の気象は「高温・多照・少雨」という気象でした。



今年の花粉飛散量は・・・

「例年と比べると同じくらいの量で、前年と比べると少なくなる」

とのことですよ。

※ ただし、地域によっては、花粉飛散量が多くなる場所もあるそうです。

前年と比べると花粉飛散量は少なくなるという予想ですが、身体の免疫力が低下していると、花粉症の症状も強く現れやすいです。「十分な睡眠」「バランスの良い食事」「適度な運動」を心掛け、免疫力が低下しないように気をつけていきましょうね。

✓花粉症セルフチェック

- 鼻水が水のように、さらっとして透明である。
- くしゃみが連続して出る。
- 症状は「朝、起きた時」「昼頃」「夕方」に強くなる。
- 症状が花粉の飛散時期に2週間以上続く。
- 目のかゆみや充血がある。
- 発熱はない。(発熱したとしても微熱)



☆これらの症状がある場合には花粉症である可能性がありますので、早めに受診してください。

+ 受診するタイミング +

花粉症は花粉の飛散量とともに、症状が悪化してしまいます。
そのため、花粉の飛散開始前の症状が軽いうちに受診して治療を開始した方が、症状が軽症のまま過ごすことができるそうです。

* 花粉症対策 *

基本の対策

- ① 花粉がつきづらい服装をする。
- ② 外出時はマスクやメガネなどを着用する。
- ③ 室内に入る前は、服についた花粉を払い落とす。
- ④ 帰宅後は、手洗い・うがい・洗顔をする。
- ⑤ こまめに掃除機をかけて部屋を掃除する。



～ 白色ワセリンで花粉症対策 ～

白色ワセリンは、刺激が少なく、顔の保湿にも使用できる保湿剤です。

この白色ワセリンを目や鼻の周りに塗ると、**【花粉症対策】ワセリンの塗り方**
ワセリンに花粉が付着するため、目や鼻への侵入を防ぐことができるのだそうです。

3、4時間くらいを目安に、ワセリンを拭き取り、再度塗り直すというのを繰り返すと良いです。

症状が強い人は、ぜひ試してみてください。

[鼻の周り]

鼻の穴のキワをぐるっと囲む(鼻腔内は入り口付近か、最大でも大人用綿棒の頭が隠れる程度の範囲に塗布する)



[目の周り]

目の下と眼頭、瞼