



# 保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室  
令和4年3月号

3月になり、今年度も残り僅かとなりました。

1年間、お疲れ様でした。新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、クラスによっては学級閉鎖等を行いました。大事に至らず本当に良かったです。

残念ながら、新型コロナウイルスの流行が終息する兆しがまだ見えてきていませんので、新年度を無事に迎えることができるよう「手洗い・手指消毒」「外出前の検温」「マスクの着用」「黙食」を心掛けてください。



## 花粉症対策について

日本気象協会では、今年度の花粉飛散量は例年並みだが、前年に比べるとやや多くなると予測しています。スギ花粉は3月に、ヒノキ花粉は4月にピークを迎えるそうですので、症状が悪化しないよう対策をしておきましょう。

### \* 花粉飛散量が多くなる日・時間帯 \*

#### ① 気温が高く、乾燥している日・強い風が吹いている日

気温が高いとスギの雄花から放出される花粉量が多くなります。また、乾燥していると、花粉が長時間空中を漂います。風が強い日は、放出される花粉量が多くなるだけでなく、一度、地表に落ちた花粉も空中に舞い上がってしまうため、注意が必要です。

#### ② 雨の日の翌日

雨の日に雨粒と一緒に地表に落ちた花粉が、乾燥して再び空中に舞い上がってしまうため、花粉飛散量が多くなります。場合によっては、前日の数十倍の量の花粉が飛散することもあるそうです。

#### ③ 正午ごろと日没ごろ

正午ごろは1日の中で気温が最も高くなるため、放出される花粉の量が増えます。

日没ごろは、日中、上空高くまで舞い上がった花粉が地表へと落ちてくるため多くなります。



### \* 花粉症の症状の特徴 \*

鼻水、くしゃみ、倦怠感などは花粉症でも新型コロナウイルス感染症でも見られるため、違いがわかりにくいです。

次のような症状があれば、花粉症を疑ってください。

- ① 目のかゆみ・充血がある。
- ② 数日経っても鼻水が水っぽく、ネバネバしていない。
- ③ 日によって症状の程度が違う。



### ～ 症状の緩和方法 ～

鼻づまりがひどい時には・・・

ホットタオルで鼻を温める

鼻を温めると血行が良くなるため、鼻づまりが解消されます。



目のかゆみがひどい時には・・・

冷たいタオルで目を冷やす

目を冷やすことで炎症が抑えられます。



★ 花粉症は症状が発症する前に治療をすると症状が和らぎます。

### \* 花粉症対策 \*

#### ① 正しいマスクの着用。



アゴが出た状態



鼻が出た状態



アゴマスク



正しい状態

#### ② 帰宅後すぐに衣服や身体についた花粉を払う。



### ～ 花粉症の人におすすめの食べ物（じゃばら）～

じゃばらは、ゆずに近い品種の柑橘類の果物です。アレルギー症状の抑制、免疫機能の正常化、皮膚や粘膜の炎症改善などの効果があります。じゃばらが含まれているのだ餡等が販売されていますので、ぜひ試してみてください。

