

# ほけんだより 2

北条高校保健室  
令和6年2月

2月4日は「立春」です。暦の上では春になります。しかし、まだまだ寒い日は続いており、愛媛県内では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の感染症が流行しています。学校だけでなく、学校外での生活においても、引き続き感染予防に努めていきましょう。

**2月の保健目標**  
心身の健康生活を実践しよう  
インフルエンザ等の  
感染症予防に努めよう

## 花粉症との付き合い方

### 花粉症のメカニズム

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



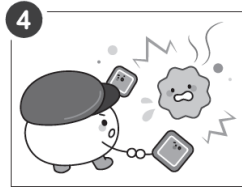
1 花粉が体に入ってくる



2 見張り役の細胞が花粉を「異物」と認識



3 花粉再来時にすぐ反応できるように「IgE抗体」を作り準備する



4 再び花粉が入ってきたときにアレルギー反応が起こる（アレルギー発症）

### 花粉症の3大症状

くしゃみ

鼻水

鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉のどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方〜夕方に出やすいという特徴があります。



その他の症状

せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など

### 花粉症のなりやすさには個人差がある



花粉症の人

アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えてしまった人



花粉症じゃない人

IgE抗体が許容量を超えていない人

元々アレルギー体質ではない人（花粉にIgE抗体をあまり作らない）

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいられるかもしれません。

花粉症の人も  
花粉症じゃない人も

対応の基本は **入れない・つけない・落とす**

入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。

オススタ  
綿素材  
化学繊維



落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。

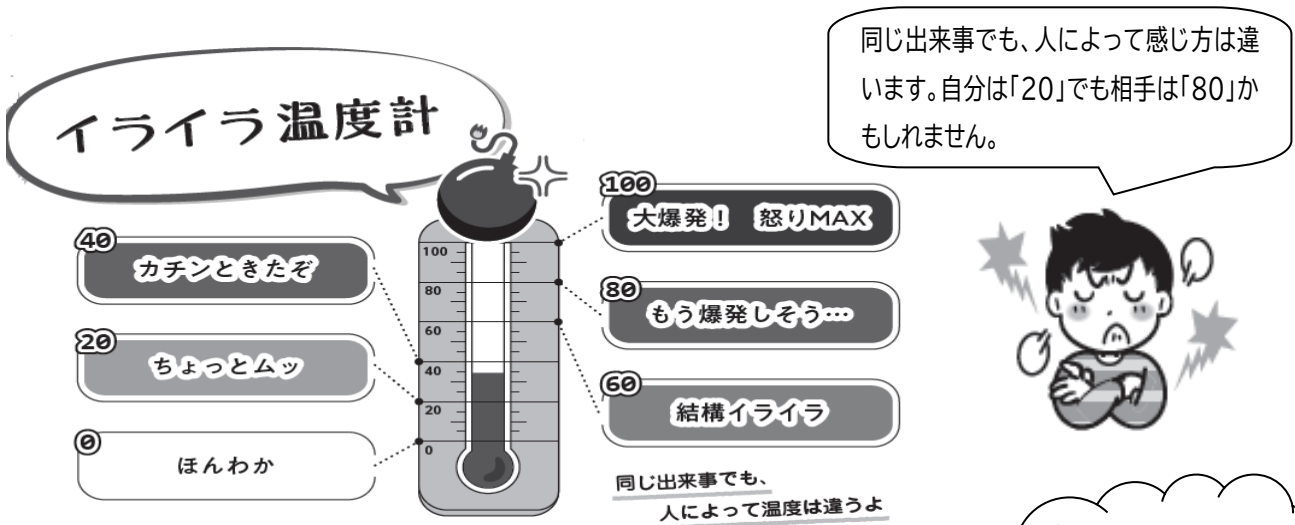


# イライラ と上手につき合おう

思い通りにいかなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツしたり、「怒り」は誰の心にもあるものです。ただ、「怒り」や「イライラ」に振りまわされると疲れてしまいます。イライラと上手につき合うには、どうすればよいのでしょうか？

## 怒りを数字で表してみよう

怒りを温度のように数字で表すことで、冷静になれる場合があります。



## 自分なりのクールダウンの方法を見つけよう

### ○ その場を離れる

場所を変えて一人になるなど、落ち着く場所を見つけましょう。「トイレに行ってくるね」など、周りに声を掛けておくといいですね。

### ○ ゆっくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸い、口からゆっくり息を吐き出すことで心身がリラックスします。イライラも一緒に吐き出すつもりでやってみましょう。

### ○ 体をゆるめる

イライラすると身体に力が入り、緊張が高まってしまいます。肩や首を回したり、肩の上げ下げをしたりして緊張した体を緩めましょう。

### ○ 数を数える

頭の中でゆっくり数を数えることで、冷静な気持ちを取り戻すことができます。また、怒りのピークは「6秒」と言われています。6秒やり過ぎることができれば、衝動的に行動することが少なくなります。

