

ほけんだより2月

平成27年2月19日
千葉県立若松高等学校
保健室



「1月は、行く」「2月は、逃げる」「3月は、去る」と言われることがありますがあなたは、1年前の自分より成長していますか？ なにも変わってない…という人は4月には自分自身で成長できた1年間だったと実感できるようになるといいですね♪
そのためにも、一日一日がじっくりと大切に過ごすよう心がけてみてはいかがでしょうか？
いずれにしても2月は寒さが残る中でも少しずつ春へと近づいている時季といえるでしょう。
あなたも体調管理をしっかりと春に向けて準備を進めてください。

“花粉の季節が始まります”

もうすぐ本格的な花粉症の時期が始まります。花粉症の人は一度お医者さんに相談しましょう。
花粉症の薬は、飲み始めてから血液中に薬の成分が安定しないと効果が出にくいものです。
そのため、早めに飲み始めることで症状が出る前に血液中の薬の濃度を安定させ、つらい花粉症症状をきちんと抑えることができます。



また、花粉症は、いつ発症するかわかりません！初めてかかった時は、風邪なのか花粉症なのか自分で区別するのは難しいです。
あらかじめ風邪と花粉症の違いや対策を知っておくことで症状が出た時につらい思いをしないようにしましょう♪

～風邪と花粉症の見分け方～

	風邪	花粉症
原因	ウイルス	花粉（スギ・ヒノキ・ブタクサなど）
くしゃみ	あまり連続して出ない	何度も連続して出る
鼻水	粘り気があり、やや黄色い	サラサラしていて、透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ・目の充血・涙が出る
発熱	37～38℃くらい	平熱とほぼ変わらない



～花粉症対策～

室内に入るときは、花粉をはらう
外出した後は、洋服や髪の毛に花粉がいっぱいです！室内に花粉を入れないためにも花粉をはらい落す習慣をつけましょう。

風邪を予防しよう
風邪をひいてしまうと花粉症の症状が悪化します。
手洗い、うがいはもちろん、規則正しい生活を心がけましょう。

こまめにうがい・手洗い・洗顔・洗眼しよう
花粉を洗い流しましょう

マスクをしよう
マスクの中にガーゼを湿らせて入れておくとさらに効果的です。

冬にしやすいケガ注意報！

- 転倒による打ぼく・ねんざ注意！
こおったり雪が積もったりしているところはすべりやすいです。歩くときはポケットから手を出して。
- 低温やけどに注意！
電気カーペットや使い捨てカイロなど、低温でも長時間の使用でやけどをすることがあります。使いながら寝ないように！
- ストーブでのやけどに注意！
ストーブに触れると、やけどをする危険があります。近くで遊んだり走ったりしないように。



花粉症シーズン迫る 早めの準備を！

マスク
鼻・のどから入る花粉をガード。
感染症予防のマスクと同様、すき間なくつけて、なるべく外さないようにしましょう。

メガネ/ゴーグル
広くカバーできるゴーグルタイプが効果的ですが、見た目の問題も…。飛散状況を見て、メガネと交互に使うといいかもしれません。

帽子
外気に触れている髪（頭）には花粉がつきやすいため、つばの広いツルツルした素材の帽子を。髪が長い人はまとめておきましょう。

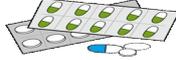
コート
帽子と同様に、表面がツルツルした素材のものがおすすめです。外から帰ったときは、花粉を払ってから家に入りましょう。

アレルギーは予防も大切

2月20日は「アレルギーの日」1966年のこの日にアレルギーを起こす原因となるIgE抗体が発見されたことにちなんでいます。
花粉、ダニ、ほこり、食べ物などのアレルギーは私たちの体に備わっている免疫（外から入った異物「抗原」に対して抵抗する仕組み）が過剰に働くことをさしています。そして様々な症状が出るのです。主な原因は、生活環境や遺伝などの他に抗原に対して頻繁に接触することでも起こるとされています。そして、過剰な免疫反応の原因となるものをアレルゲンと呼びます。
いつ起こるかわからないアレルギー症状、この機会にアレルギーに関する知識を増やしてみませんか？また、自分のアレルギーの原因を知るためには早めにアレルギー検査を受けることをお勧めします。



●薬物アレルギー●



薬物アレルギーとは、薬物に対するアレルギー反応や、薬物の本来もつ作用による中毒症状によって生じます。どんな薬でも薬疹を生じる可能性がありますが、薬疹を起こしやすい薬剤と比較的起こしにくい薬剤があります。
ペニシリンなどの抗生薬や解熱鎮痛薬、抗がん剤などは薬疹を起こしやすいものの代表です。すぐ治る症状の軽いものから、高熱とともに全身の皮膚や粘膜が拡大して内臓障害を伴う重症なものまでさまざまです。薬物アレルギーを防ぐには、一度症状を起こした薬は二度と使わないことにつきま。医師による処方なども受けるといいでしょう。



ハチに注意!

●動物アレルギー●



動物アレルギーとは、主に同居する犬や猫などの動物がアレルゲン（抗原）となるアレルギー反応です。犬や猫そのものが原因となる場合と、犬や猫の毛や抜けなど微小粒子の浮遊が原因となる場合があります。ひどい状態になると呼吸困難になります。イヌやネコ、ハムスター、小鳥などの毛やフケ、糞、唾液などが抗原となります。
特に、猫のアレルギー症状が強く、猫を抱くと急に目が痒くなったり、結膜が赤くなったり、鼻水やくしゃみが出たり、蕁麻疹や喘息の発作が出たりすることもあります。
また、最近は「ハムスター」を飼育する人が増えたと同時に、その咬傷にみられるアナフィラキシーショックも多く聞かれるようになってきました。それを改善するには犬や猫に近寄らないことが最適です。



●金属アレルギー●

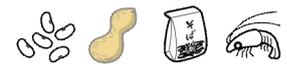


金属との接触で起こる接触皮膚炎（部位によっては接触蕁麻疹）が代表的です。歯の治療で使う詰めものの金属が原因となって起こるケースや、直接金属と接触してなくても、症状が相当酷くなったケースでは、まれに食物に含まれる金属に対してもアレルギー反応を起こす。また金属イオンが血流によって全身に運ばれると全身性皮膚炎を起こすこともあります。症状がひどくなると食べ物の味もわからなくなり日常生活に支障が出るため注意が必要です。
（金属アレルギーメカニズム）
アクセサリーや金歯などの「金属」が「汗や唾液などの体液」に溶け出し（イオン化）、体内に入りタンパク質と結合し、身体がこの結合物質をいったん「異物＝外敵」と認識すると、免疫を作り身体を守ろうとします。この免疫が過剰に働いて、皮膚の炎症など人体に悪い影響を及ぼしてしまった場合、金属アレルギーを起こしたといえます。



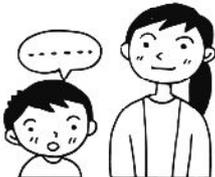
●食物アレルギー●

食物アレルギーは、食物を摂取した時、じんましんや呼吸困難、腹痛を起こすなどの症状が出て、重症の場合アナフィラキシーショックを起こすこともあります。症状の原因となる食品をアレルゲンといい、卵、牛乳、小麦の割合が多くなっています。しかし、食物アレルギーは年齢の経過とともに、8割程度は反応を起こさなくなる耐性ができ、アレルギーでなくなることもあります。食品にアナフィラキシーショックを発生して命にかかわることもある（そば、ピーナッツなどが有名）。乳幼児から幼児期にかけては食物アレルギーの主要な原因として鶏卵と牛乳がその半数以上を占める。青年期になるとつれて甲殻類が原因の事例が増え、牛乳が減る。成人期以降では、甲殻類、小麦、果物、魚介類といったものが主要なアレルギーの原因食品となる。



自分の気持ちを誰かに話してみよう!

うれしい、楽しい、悲しい、腹が立つ…私たちは生活の中で、いろんな気持ちになりますね。でも、「怒っちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんして自分の気持ちをおさえてつづけていると、心や体によくない影響が出る可能性があります。おうちの、友達、先生…誰かに話してみよう。



元気があつたのニニニ、
あつたのニニニ、
元気があつたのニニニ、
あつたのニニニ、



いまの気持ちを教えてください!

「自分の気持ちって、どうあらわせばいいのかわからない」「話すのはちょっとむずかしいかも」そう思ったときは、こんな方法もあります。自分の気持ちに近いイラストや写真を示してみたり、『ニコニコ』『フンフン』など、わかりやすいひと言にしてみたり…。あなたの気持ちを相手に伝えることを、無理をせず、できるようにしていけるといいですね。