



島田商業  
全日制  
保健室



花粉症と聞くと、春の代名詞のようですが、実はもう花粉の飛散は始まっており、東京では1月17日に調査開始以来、最も早い飛散が確認されました。花粉症は「水のような鼻水」「くしゃみ」「鼻づまり」が三大症状で、人によって「目のかゆみ」「充血」を生じます。鼻呼吸になるため、集中力の低下や睡眠がうまくとれないなど日常生活に大きな影響を及ぼします。

個人にできる花粉症の対処法は「花粉を避ける」「症状を抑える」「アレルギー免疫療法」などがあります。「症状を抑える」対症療法は、本格的な花粉が飛ぶ前の症状が軽い時から開始しておくことで症状の悪化を抑えられることがわかっています。早めの服薬開始がピークの3月を楽に過ごせるカギとなるので、かかりつけの耳鼻科で相談しましょう。

また、花粉症がある人は3～5月に生野菜や果物を食べると数分後に唇、舌、口の中やのどにかゆみ、しびれ、むくみが出る「口腔アレルギー症候群」と呼ばれる症状が出ることがあります。これは野菜や果物の中にある特定の成分が花粉の似ているために起こります。スギ花粉症の場合も全員ではありませんが、症状が出る人がいますので、この時期の生トマトの摂取は気を付けてください。

| 花粉の種類 |                           | 交差反応を起こす可能性がある主な果物、野菜                                      |
|-------|---------------------------|------------------------------------------------------------|
| カバノキ科 | シラカンバ<br>ハンノキ<br>オオバヤシャブシ | リンゴ、モモ、サクランボ、西洋ナシ、<br>キウイフルーツ、セロリ、ニンジン、ジャガイモ<br>大豆（主に豆乳）など |
| ヒノキ科  | スギ                        | トマト                                                        |
| イネ科   | カモガヤ<br>オオアワガエリ           | キウイ、オレンジ、メロン、スイカ、トマト<br>など                                 |
| キク科   | ヨモギ                       | ニンジン、セロリ、マンゴーなど                                            |
|       | ブタクサ                      | バナナ、メロン、スイカ、ズッキーニ、きゅうり<br>など                               |



メガネ、マスクなどで  
花粉の侵入を防ぐ



花粉がつきにくい素材  
の服を選ぶ



玄関先で花粉を落とし  
てから室内に入る



花粉の飛散情報をあら  
かじめ入手しておく

# アウトドアのレイヤリングに学ぶ 重ね着のコツ

登山などのアウトドアの世界では、服選びはとても重要。基本になっているのは3つのレイヤリングです。

## ① ベースレイヤー

いわゆる肌着のこと。体を動かすときは汗を吸って乾きやすい通気性重視、寒さ対策メインなら温かい素材を選びます。



## ② ミドルレイヤー

アウターの下に着る服。動きやすさを損なわないよう、シャツやフリースなど薄手のものを選びます。



## ③ アウターレイヤー

一番外側に着て、風雨から体を守ります。たとえば寒い雪の日は保温性が高く風を遮り水分を弾く素材が適切。



天気予報をチェックして、その日の気候にあった自分なりのレイヤリングを考えてみましょう！

運動後に、汗をかいたまま放置していたり、冷えているのに上着を羽織らなかったりといった「ちょっとした体温調節」が、実は体調管理に大きく影響しています。

部活動練習の目的のひとつに「大会」や「勝利」あるとしたら、体調管理も含めて「大会準備」「勝つための習慣作り」ではないでしょうか。検定勉強も同じで、近道はありません。今やれることを精いっぱいやっていくために体調管理は欠かせません。3年生は卒業後の生活、2年生は進路実現、1年生は1年後2年後の自分を想像して、今の体調管理を見直しましょう。「気づいた人が声かけてくれる」ではなく「自分で考えて行動する習慣」をつけていきましょう。今日の服装、それで OK ですか？

風邪かなと思ったら

体を温める



水分補給 1.5～2L/日



食事は消化に良いもの



無理せず休む



乾燥を防ぎ加湿する  
湿度 40%以上



・病院に行く  
・市販薬を飲む  
・登校前に熱を測る  
...などもありますね

保健委員より

花粉症の季節が近づいています。インフルエンザもまだ流行っています。  
手洗い、お茶うがいなどを徹底して、対策をしましょう。



31HR 成瀬快斗