

せつしりつだいにちゅうがっこう
摂津市立第二中学校
ほ けん しつ
保 健 室
2024年3月7日

3月に入り、春の気配が感じられるようになりました。インフルエンザの流行はおさまり、最近、花粉症の症状で来室する人が増えています。とても症状がつらそうですが、保健室でできることは少なく、マスクをする、からだの抵抗力を高めるなど、対策をしましょう。

花粉症対策の基本は



ヘッドホン・イヤホンに注意！

みなさんは、耳の健康について考えたことがありますか？スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聞いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用はとても危険です。耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。

大切なのは、予防！ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。

イヤホン難聴 (ヘッドホン)

イヤホンを使って大きな音で長時間聞いていると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。イヤホンの使い方に注意しましょう。

《 耳に異常を感じたら
早めに耳鼻科を受診しましょう 》



突発性難聴

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

メニエール病

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった聴覚症状を伴うめまいの発作をくり返す病気です。

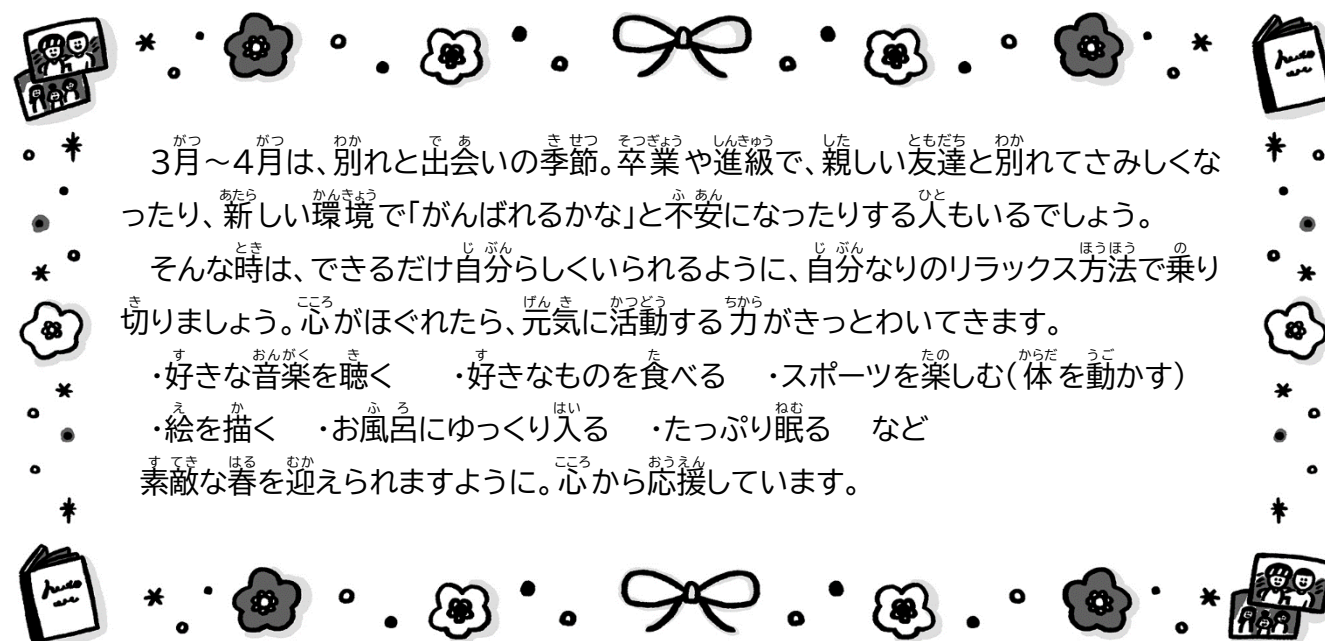
三寒四温に ご用心

「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか？

「三寒四温」とは、寒い日が三日くらい続くと、その後、四日間ほどは暖かくなるという天候のリズムを指す言葉です。

もともと中国・東北方面や朝鮮半島の冬の気候を表す言葉でしたが、日本では、春に気候がだんだん暖かくなるという意味にも用いられます。

寒くなったり、暖かくなったりを繰り返す時期なので、セーターやブレザーなど脱ぎ着しやすい衣服で、体温調節をすることが大切です。不安定な天候の時期を元気に乗り切りましょう！



3月～4月は、別れと出会いの季節。卒業や進級で、親しい友達と別れてさみしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になったりする人もいるでしょう。そんな時は、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます。

- 好きな音楽を聴く ・好きなものを食べる ・スポーツを楽しむ(体を動かす)
- 絵を描く ・お風呂にゆっくり入る ・たっぷり眠る など

素敵な春を迎えられますように。心から応援しています。



みんなが知っておきたい



花粉症との付き合い方

「もう、毎年花粉症つらすぎ!」という人もいれば、「私、花粉症じゃないし〜」という人もいます。でも、今花粉症ではない人も、人ごとではないかも。どの人にも知っておいてほしい花粉症情報を集めました。

花粉症のメカニズム

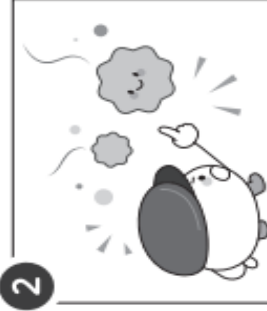
花粉症の3大症状

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「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る（アレルギー発症）



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、花粉が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ます。うちはIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまいう人もいます。

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。



落とす

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

