



# ほけんだより



令和3年1月11日  
練馬区大泉第四小学校  
保健室

あけましておめでとうございます。2022年が始まりました。今年の干支は「寅年」。寅は、その毛皮のりっぱな模様から、『決断力と才知（才能と知恵のこと）』の象徴としての意味もあるそうです。

また、寅年は芽を出したものが成長していく年ともいわれています。成長の始まりやきっかけになる、そんな1年になるといいですね。応援しています！



## 「冬休みモード」から切り換えよう！

冬休みはイベントがたくさんあったり、寒さから起きる時間が遅くなったりして、生活リズムが乱れてしまった人もいたのではないのでしょうか？ そのままの生活リズムでは、学校の時程についていくのに負担を感じたり、体の調子も崩れやすくなったりします。「冬休みモード」から早めに切り換えましょう！



### 早く寝る！

『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしをせず、早めに寝ることを心がけましょう。



### 朝食をとる！

朝からだるい人に多い『朝食ぬき』。たとえば、パンにバナナ、牛乳。これだけでも食べてくると、エネルギー不足になりやすいですよ！

### からだを動かす！

昼のうちにからだを動かしましょう。体育、外遊び、お手伝い…動いた分、からだは休みを必要としますから、夜には自然にねむくなります。



# いまから準備・対策を... 花粉症



「1月だから、花粉はまだ…」と思っている人も多いと思いますが、花粉症は敏感な人や重い人では、1月頃から出始めることもあるそうです。(すでに身をもって実感している人もいるのではないのでしょうか??) 新聞やテレビのニュースなどで発表されるスギ花粉の飛散開始日は『1 cm<sup>2</sup> あたりの花粉数が2日連続で1個以上になった最初の日』とされています (公益財団法人日本アレルギー協会花粉情報標準化委員会による)。

本格的な飛散が始まる前でも、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどがでて、なおかつ「かぜやインフルエンザなどの症状でない。」と診断されたら、早めに耳鼻科に行って受診・相談するなど、花粉症対策を立てておきましょう。本格的な飛散シーズンの前に有効な対処法が見つかるかもしれませんよ! 裏にも花粉症について特集を載せました。参考にしてみてください!



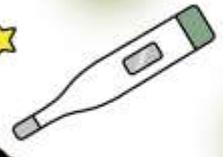
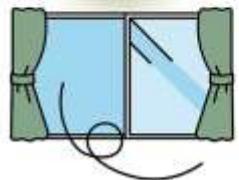
## コロナ? インフル? ただのかぜ?

味覚異常		咳		鼻水	
嗅覚異常		息切れ		急な高熱	
			筋肉痛・関節痛		のどの痛み

**特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい!**

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

## コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです

手洗い	うがい	マスク着用	健康観察
			
消毒	換気	運動	睡眠
			

**体調に不安がある人は、必ずおうちの人と登校できるか相談してください**

# 花粉症を乗り切ろう

花粉症は主にスギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみや鼻水などのアレルギーを起こす病気です。「季節性アレルギー性鼻炎」とも呼ばれ、日本人の約25%が花粉症であるといわれています。



現在の日本気象協会の2022年春の花粉飛散予測では、例年に比べてやや多い見込みです。しかし、去年は例年より少なかったため、去年花粉症の症状の軽かった人でも、今年の春は注意が必要です。東京の花粉飛散のピークは3月上旬～下旬にかけてです。今からしっかり予防対策をしておきましょう！

## 花粉症ってどうして起こるの？

花粉という異物が体に入ると、体は異物を受け入れるかを判断します。異物として排除すると判断すると、体は異物にあった抗体（異物を攻撃する役目）を作ります。再び花粉が体内に入り、抗体とくっつくと、ヒスタミンが出て（体から異物を追い出す役目）、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状として現れます。

## 症状が出てからじゃダメなの？

花粉症は症状が悪化すると薬が効きづらくなります。しかし、軽いうちに薬を使い始めると、花粉の飛散量の多くなった時期でも症状をコントロールしやすく、そのシーズンの症状を軽くすることができます。「初期治療」と呼ばれていて、花粉の飛び始める2週間くらいまえから症状を抑える薬の使用を始めます。また、薬での治療と共に、日常生活でのセルフケアを行うことも大切です。

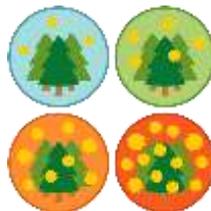


## 自分でできる花粉症対策



### ①花粉情報をチェック！

テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手しましょう。



### ②外出は控えめに

1日のうち飛散の多い時間（午後1時～3時頃）の外出はなるべく控えましょう。



### ③外出時は完全防備で

帽子・めがね・マスクなどを身に付けましょう。コート類もツルツルした素材を選びましょう。



### ④玄関でシャットアウト

衣服・ペットについた花粉は玄関でシャットアウト。花粉を室内に持ち込まない工夫をしましょう。



### ⑤ドア・窓を閉める！

こまめに花粉の侵入を防ぐことも大事なポイント。



### ⑥外出後は洗顔やうがいを

からだに付いた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。



### ⑦洗濯物、布団にも注意！

花粉が付着し、寝ている間の症状悪化につながる可能性があります。洗濯物や布団は外に干さないようにしましょう。



### ⑧掃除はこまめに

室内にもかなりの花粉が侵入しています。きれいな室内はダニアレルギー対策にもなります。



## 子供でも花粉症になるの？

子供のスギ花粉症は年々増えており、5～9歳で30.1%、10～19歳で49.5%と大人の発症率と変わりません。スギ花粉が飛散する時期に、子供が熱はないのに“くしゃみ”や“鼻水”が止まらない場合は『スギ花粉症』かもしれません。

花粉症では、“目のかゆみ”を伴うことが多いので、風邪と花粉症の違いを見付けるヒントになります。しかし、慢性副鼻腔炎などの他の病気が原因であることも多いので子供に異変を感じたら、医療機関でしっかり診断してもらうことが重要です。



## 大人と子供の花粉症のちがいは？

子供の年齢によっては、自分で症状をうまく伝えることができないので、保護者の方の観察が重要になってきます。子供の場合はくしゃみがあまり出ずに、鼻づまりが多い傾向にあります。これは、鼻が小さいからつまりやすく、つまると花粉が入ってこないことからくしゃみも出ないということが原因になっています。

しかし、鼻づまりは見た目では分かりません。そこで、見分けるポイントとしては、口を開けているかどうかです。鼻で息がしづらくなっているため、口呼吸することが多くなっているはずなので、観察してみてください。また、口呼吸が多くなると息をするために口を使うので、食事や薬などが飲み込みづらくなる傾向もあります。

大人と子供では花粉症による鼻水の状態もちがいます。大人はサラサラとした鼻水が出ますが、子供は少し粘っこい鼻水も出ます。鼻づまりが原因ではないかといわれています。風邪と見間違えやすいですが、鼻水が出ていたら花粉症も疑いましょう。



## 子供の花粉症だってつらい！！

花粉症の季節は、鼻や目などのつらい症状が勉強や運動といった活動を低下させ、日常生活に大きな支障を与えます。花粉症のお薬で、眠くなったり集中力が低下してしまう場合もありますが、症状自体が原因のことも多いのです。花粉症の症状（鼻水、鼻づまり、くしゃみなど）のために夜間よく眠れないと、睡眠不足となり、昼間の症状が加わって、より集中力や活動性が落ちますので、夜つらそうだったら、加湿するなど、鼻がなるべく通って眠りやすい工夫をしてあげてください。（メントール系のアロマや鼻詰まりを緩和する塗り薬がおすすめです）

## 治療方法にはどんなものがあるの？

耳鼻咽喉科の医院では鼻の中を吸引し、薬を噴霧する鼻処置や薬の吸入治療（ネブライザー）を行います。症状を抑えるため、抗ヒスタミン薬などの内服薬、ステロイドの鼻噴霧用薬などが処方されます。その他に、アレルギー性鼻炎を治す、あるいは長期に改善させることが期待できる治療として、（舌下免疫療法）アレルギー免疫療法があります。アレルギーを定期的に体内に入れることで免疫反応を変えていきます。



耳鼻咽喉科医とよく相談して、自分に合った治療法を見つけてもらってください。症状がある人にとっては、つらい時期ですが、なるべく快適に過ごせるように工夫していきましょう。