

保健だより

東京女学館中高保健室
令和5年3月発行
No.9



高3の皆さん、卒業おめでとうございます！いよいよ高校生活も残りわずか。旅立ちの日が近づいてきました。女学館での思い出を大切に胸にしまって大きく羽ばたいてください。応援しています！

花粉症の季節です！準備はOK？

東京のスギ花粉飛散のピークは、3月上旬から下旬、ちょうどこれからです。
今年は非常に多いと予想されています。

こんな日はご用心！

晴れて気温が
高い日

空気が乾燥して
風が強い日

雨上がりの
翌日



天気予報などでこまめに花粉情報をチェックし、
飛散が多いときはできるだけ屋内で過ごすようにしましょう

症状を抑えるポイント

- 外出するときは、マスクやメガネを付ける
すべすべした表面感のコートや衣類を着る
- 衣類や髪の毛についた花粉をよく払い落としてから室内に入る習慣を！帽子をかぶるのも Good！
- うがい・手洗い・洗顔を行い、目や鼻、のどの粘膜についた花粉を除去
- 洗濯物は、できるだけ部屋干しに。外に干したときは、花粉をよく払い落としてから室内に取り込む
- 室内の掃除は拭き掃除を中心に！
- 日頃から睡眠をよくとる、適度に運動する、
疲れたら休むなどして体調を整える

マスクは顔にフィットする
ものを選びましょう！



疲労やストレスが溜まり、
体調を崩していると症状が悪化し
やすくなりますよ！



花粉を99%カットする 魔法のマスク

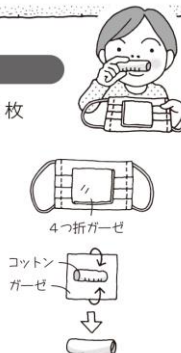
花粉症の原因は、花粉を鼻や口から吸い込んでしまうこと。

ところが、マスクに“ある工夫”をするだけで、花粉を吸い込む量を99%カットできるのです。

花粉症対策に、
ぜひ作ってみてください。

作り方

- 1 10cmほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- 2 不織布マスクに、①のガーゼ(1枚)を4つ折りにしてあてる。
- 3 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- 4 ③を鼻の下にあてる。
- 5 ②のマスクをつける。



症状が強い人は
病院で薬をもらったり、
相談したりして早めに対処する
ことをお勧めします。
できるだけ快適
に過ごしたいも
のですね！





フルーツを食べると、のどがかゆくなる？

花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇や口、のどにイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを**花粉-食物アレルギー症候群**と呼びます。原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれるためです。花粉と似たアレルゲンを持つ果物や野菜などには、こんなものがあります。



シラカバ・ハンノキ・・・リンゴ、モモ、サクランボ、大豆、ピーナッツなど

カモガヤ・ブタクサ・・・メロン、スイカなど

ヨモギ・・・セロリ、ニンジンなど



生で食べるとかゆくなっても、加熱すれば大丈夫ということもあるようです

その症状、もしかしたらアレルギーかも？

覚えておこう！アレルギーによる主な症状

- まぶたの腫れ・目の充血
- くしゃみ・鼻水・せき
- 皮膚のかゆみ・赤み・湿疹・じんましん
- 唇・口の中・舌の腫れ・違和感
- 腹痛・嘔吐・下痢
- 呼吸困難



アナフィラキシーとは

原因となるものを取り込んでから、数分から数時間後

突然、皮膚症状と呼吸器症状など全身に複数のアレルギー症状が出ることです。

意識がはっきりしなかったり、脱力状態になっている場合はアドレナリン自己注射

(商品名：「エピペン」)を打たないと**生命の危険にさらされる可能性が大きくなります。**

「リフレーミング」してみましょ！

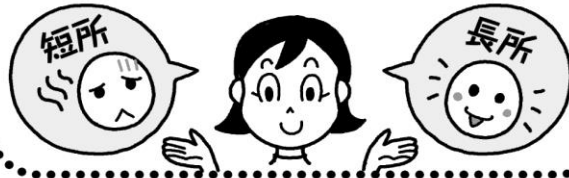
あなたはどう感じますか？



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と感じますか？それとも「まだ半分もある」と感じますか？同じものなのに、とらえ次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか！



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い