



みんなが知っておきたい

## 花粉症との付き合い方

花粉症のメカニズム

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。



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)

正しい鼻のかみ方

鼻が詰まっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか?

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に入れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむ時は



①ティッシュで片方の鼻を押さえる



②口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

飲み物で花粉症対策!?

花粉症におすすめの飲み物

緑茶	カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
ハーブティー	ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
コーヒー	カフェインには抗アレルギー作用があります。
ヨーグルト飲料	乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてください



不安ってどういうことだろう?

不安な気持ちになることは誰にでもあるはず。具体的には、まだ起こっていない未来について「○○になったらどうしよう。嫌だなあ」と感じる状態のこと。

人間の心はストレスを受けると、逃げるか戦うかを選ぶため、不安になる仕組みになっています。ごく自然な反応なのですが、ずっと不安なままだと、寝つきが悪くなったり体にも影響が出てくることあります。

実は、不安の裏には「こうなりたい」という前向きな気持ちがあります。例えばテスト前に不安になる人は「良い点がとりたい」と思っているはず。その前向きな気持ちに従って勉強するのも一つの手です。目標に向かって手を動かすと少し和らぎます。



保健室から

「春の訪れ」

節分というと、2月3日を思い浮かべる人が多いと思いますが、今年は2月2日です。なぜかという、地球の公転周期と暦年とのズレがあるからです。このズレを補正するため、閏年や節分の日付の調整が行われます。そのため、今年の節分は2月2日となりました。今日は立春。新しいことを始めるのに良い日だそうです。