

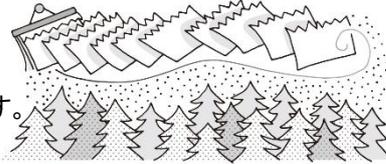


## #花粉症注意報

### 危険なのはいつ?

#### #この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほど花粉がたくさん飛散する期間です。



#### #この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



#### #こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温が高い日が2～3日続いた後



#### こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



### 口腔アレルギー症候群と花粉症

果物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか?この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜のもつ成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



### 症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べた時に違和感があったら要注意!



- スギ・ヒノキ⇒ナス科(トマト)など
- イネ⇒ウリ科(メロン、スイカ)、マタタビ科(キウイ)など
- シラカバ・ハンノキ⇒バラ科(リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科(セロリ、にんじん)、マメ科など

### 保健室から 「春の訪れを感じる時期」

この時期は『三寒四温』と言って、3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉があります。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。天気予報をみて気温を確認したり、脱ぎ着やすい上着をはおるなど、自分で上手に調節できるようにして、体調を崩さないように気をつけましょう。

3月はしめくくりの月です。今年度もあと少し。1年を振り返りながら、4月からの新しい年度に向けて準備を整える時期です。この1年で成長できたこと、もう少しがんばりたかったことなど思い起こしながら、来年度はこれがんばろうなど目標を決めて、春休みは心と体の英気を養いましょう。



いつも心に持っておこう

### 自分だけのキブンスイッチ

なんだかモヤモヤする      なんとなく調子がでない  
ちょっとしたことでイラっとする

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動(スイッチ)を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば…

深呼吸する      目を閉じて数を数える

換気をする      冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではスッキリしないときは、保健室やキャンパスカウンセリングにきてください。

