

ほけんだより

令和6年2月5日
福井県立勝山高等学校
保健室 第10号

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。春からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう！



みなさん、2月20日は「アレルギーの日」って知っていましたか？これは、財団法人日本アレルギー協会が制定したもので、免疫学者石坂公成・照子夫妻がブタクサによる花粉症の研究からアレルギーを起こす原因となる「IgE」抗体発見を発表した“1996年2月20日”にちなんで制定されました。日本アレルギー協会ではこの日の前後1週間を「アレルギー週間」として、様々なアレルギーの啓発活動を行っているそうです。

さあ、そろそろ花粉も飛び始めるころです。アレルギー週間にちなんで、みなさんもアレルギー対策を始めましょう。

花粉症の人も 花粉症じゃない人も

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

服に付いた花粉は玄関で先に静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



花粉症治療

いつからすればいい？



花 粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。

そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう