



インフルエンザの流行はおさまってきましたが、1年生にはまだ数人欠席している人がいます。暖かくなるにつれ、花粉も飛び始めました。4月に記入してもらっている保健調査票や健康診断の結果、本校では3割の人にアレルギー性鼻炎、2割の人にアレルギー性結膜炎があります。花粉が原因の人も多いのではないのでしょうか。毎日の心がけて、花粉の季節を乗りこえましょう。

## 花粉症かな？ かぜかな？

花粉症は体に入ってきた花粉を「敵だ」と勘違いして過剰に反応してしまう、アレルギー反応の一種です。

鼻水は、体がウイルスや花粉を追い出そうとして出しています。片方ずつ、ゆっくり優しくかみましょ。

花粉症？	かぜ？
<input type="checkbox"/> くしゃみが発作的に連続して出る <input type="checkbox"/> 透明でサラッとした鼻水 <input type="checkbox"/> 熱はないか、あっても微熱 <input type="checkbox"/> 目のかゆみや、涙が出る <input type="checkbox"/> 昼から夕方にかけて症状が強くなる <input type="checkbox"/> 症状が2週間以上続いている	<input type="checkbox"/> 時々くしゃみが出る <input type="checkbox"/> 黄色く、ねばりけのある鼻水 <input type="checkbox"/> 微熱や高熱がある <input type="checkbox"/> のどに痛みがあったり、せきが出る <input type="checkbox"/> 時間に関係なく症状が出る <input type="checkbox"/> 症状は数日でおさまる

## 花粉症対策 4つのセルフケア

晴れて気温が高い日、風の強い日、雨上がりの日には花粉がたくさん飛ぶので要注意です。

### ① 花粉を「入れない」

マスクやメガネを着用しましょう。これだけで吸い込む花粉を半分以下に減らせます。上着はつるつるした素材を選びましょう。

### ② 花粉を「持ち込まない」

家に入る前に服についた花粉を払い落とし、洗顔やうがいをしましょう。

### ③ 生活習慣を整える

花粉症の症状は生活習慣の影響を受けると言われています。睡眠不足、栄養不足、運動不足にならないようにしましょう。

### ④ 免疫システムをアップする

本来、人体に無害な花粉が、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状を引き起こすには、免疫機能が大きくかかわっています。免疫細胞の70%が腸に存在するといわれています。腸内環境を整えることで、花粉症の症状を軽くすることが期待できます。



## ●花粉症対策としてとりたい食べ物・飲み物

### ●ヨーグルト

腸内環境を整える乳酸菌が多く含まれているので、毎日とりたいものです。きなこやバナナなど、乳酸菌のえさとなるオリゴ糖が含まれた食材と一緒にとると、より効果が期待できます。納豆、キムチなどの発酵食品もおすすめです。

### ●食物繊維が豊富な食材（きのこ、ごぼう、海藻など）

### ●青魚（さば・いわし・さんまなど）

アレルギー誘発物質ヒスタミンの働きを抑えるDHAやEPAが脂にふくまれています。

### ●緑茶 ●甜茶 ●ルイボスティー



## ●花粉症のときに控えたい食べ物

### ●高脂質なもの（バラ肉・揚げ物・スナック菓子など）

消化しきれない脂肪分が悪玉菌を増やすと考えられています。増えた悪玉菌によって腸内環境が崩れて免疫機能が低下します。

### ●メロン・スイカ

イネ科のブタクサが原因の花粉症の人は、メロンやスイカを食べると口の中にかゆみがでたり、唇が腫れたりするアレルギー症状が出る場合があります。これは、イネ科のアレルゲンの構造とウリ科のメロン・スイカの構造が似ていることによります。

### ●トマト

トマトにはスギ花粉に含まれるアレルゲンと似た構造のたんぱく質が含まれているので、スギ花粉症の人が食べると、口の中のかゆみやのどのイガイガなどの症状が出る場合があります。

花粉症の人は病院で検査をして、避けた方がよい食べ物を知っておくとよいでしょう。

鼻水や目のかゆみはつらいものです。症状のひどい人は早めに専門医に相談しましょう。

## 給食試食会・学校保健委員会 報告

日時 2月5日（木）12時半から14時

場所 本校 ランチルーム

参加者 保護者18名 学校医（内科 山口先生） 教職員（副校長・栄養士・養護教諭）

### 内容

#### 1. 給食試食会

①給食試食（麦ごはん・牛乳・鮭のチャンチャン焼き・きのこ入り煮びたし・さつまい）

②栄養士より（献立作成のポイント・衛生管理などのお話）

#### 2. 学校保健委員会

①保健室より（定期健康診断結果報告・学校感染症発生状況・保健室の様子）

②寄せられた質問をもとに（身長や生活リズムの話など）

学校医の山口先生からもアドバイスをいただきました。

保護者の皆様、お忙しい中ご出席いただき、また受付や配膳などもお手伝いいただき、ありがとうございました。