



保健だより

2月号



令和3年2月17日
下関商業高等学校 定時制

2月3日は立春。暦の上では春になりました。春と言ってもまだ寒く乾燥した日が続きます。十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事で免疫力を高め、感染症予防に努めましょう。

花粉症

花粉症は、スギなどの花粉(抗原)が原因となって起こるアレルギー疾患の一つです。日本では、スギ・ヒノキ・イネ・ブタクサ・ヨモギなど約50種類の植物が花粉症を引き起こすとされています。

花粉症発症のメカニズム

- ① 私たちの体では、①花粉が体の中に侵入してくると、その花粉(異物)に反応する②IgE抗体というものが作られます。(IgE抗体は肥満細胞の表面にくっつきます。)
- ② ③再び花粉が侵入してきて、④IgE抗体に結合すると、⑤肥満細胞からヒスタミンなどの化学物質が分泌されます。
- ③ その結果、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどの⑥症状が現れます。つまり、異物を体の外に追い出したり、体内に入りにくくしたりするために、生体防御反応が起きているのです。



花粉の飛散時期

スギ…2月～4月、10月～11月
ヒノキ…3月～5月
ブタクサ…9月～10月



日常生活の工夫

- 花粉情報に注意する。
- 飛散の多いときの外出を控える。
- 外出時にマスク、メガネを使う。
- 花粉が付着しやすいので、表面がけばだった毛織物などのコートの使用は避ける。
- 帰宅時、玄関で衣服や髪をよく払ってから入室する。
- 洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
- 飛散が多い時の布団や洗濯物の外干しは避ける。
- 窓際をよく掃除する。



正しい体温の測り方



体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。正確に測定するには、運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。



脇の下の汗を拭く。



脇の下の中央部分に体温計の先を当てる。



体温計を45度の角度になるように下から挟み、脇をきちんと閉じて数分待つ。