ほけんだより 2月

☆お子さまと一緒にお読みください☆　　令和５年２月号　柿岡小保健室

まだまだ寒い日が続いています。今シーズンは、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎、新型コロナウイルスなど様々な感染症がみられています。体調を崩しやすい時期ですので、生活リズムを整えて免疫力を高めましょう。

花粉症 早めの対策がオススメです

症状が出る前に早めに治療を開始すると、症状を軽くすることが期待できます。学校でも「目がかゆい」「鼻水が止まらない」と症状が出始めた様子です。早めに対策すると安心です。

鼻の下が痛くなる人は、やわらかいティッシュを用意しましょう！

この症状はカゼ？それとも花粉症？

	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回～数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱（38℃くらいまで）	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね

Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？
①雨が降る前
②雨が降ったあと

Q2 花粉がつきにくい服は？
①ツルツルの服
②モコモコの服

こたえ　Q1：②　Q2：①

雨の次の日は、気温が上がり、花粉が飛びます。デコボコしている服は花粉がつきやすいです。

果物を食べると、のどがかゆい？

花粉症の人が**野菜や果物・大豆**を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを**花粉－食物アレルギー症候群**と呼びます。

原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。

シラカバ・ハンノキ …リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナツなど

カモガヤ・ブタクサ …メロン、スイカなど　**ヨモギ** …セロリ、にんじんなど

生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。

「食物アレルギー診療ガイドライン2020年」より

校内 オンライン相談

こまっていませんか？「ちょっとしたことを気軽に話せる、相談できる」窓口です。