



2月も半分過ぎてしまいました。ここ最近体調不良者が多く保健室もバタバタしています。特に休み明けは要注意です！もう一度生活スタイルを見直し、規則正しい生活を送りましょう。もうすぐ、花粉の季節です。しっかり予防と対策を！！

### みんなが知っておきたい 花粉症との付き合い方

#### 花粉症のメカニズム

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



#### 花粉症の3大症状

<b>くしゃみ</b>	<b>鼻水</b>	<b>鼻づまり</b>
-------------	-----------	-------------

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方～夕方に出やすいという特徴があります。

その他の症状 せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など

#### 花粉症のなりやすさには個人差がある

<p><b>花粉症の人</b></p> <p>アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えてしまった人</p>	<p><b>花粉症じゃない人</b></p> <p>許容量</p> <p>IgE抗体が許容量を超えていない人</p> <p>元々アレルギー体質ではない人（花粉にIgE抗体をあまり作らない）</p>
---	--

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいるかもしれません。

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

<p><b>入れない</b></p> <p>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。</p>	<p><b>つけない</b></p> <p>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。</p> <p>オススメ 綿素材 化学繊維</p>	<p><b>落とす</b></p> <p>服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。</p>
--	---	---

#### 飲み物 ● 花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に おすすめの飲み物

- 緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね

