

# 保健だより 2月

令和5年2月1日  
富岡東高等学校定時制

2月4日は立春。曆の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。それが節分です。たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう！



## 花粉症乗り切り講座



花粉症は、スギなどの花粉が原因となって起こるアレルギー疾患のひとつで、毎年、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状で多くの人を悩ませています。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。適切に対処をすることで、苦しい時期をなるべくおだやかに乗り切る工夫をしましょう！

## 早めの花粉対策を！

花粉が飛びはじめる少し前、もしくは症状が軽いうちに治療を始めることを「初期療法」といいます。初期療法を行うと、症状が出るのを遅らせたり、症状を軽くしたりできる可能性があると言われています。スギ花粉の場合、1月下旬頃から飛び始めます。自分が住む地域の飛散時期を天気予報の花粉情報等でチェックして、早めに医師に相談しましょう。

## 花粉症乗り切り講座

花粉の時期をできるだけおだやかに乗り切るために、毎日の暮らしの中で、次のことに気をつけましょう。

- ・花粉情報に注意する。
- ・飛散の多い時の外出を控える。
- ・外出時にマスク、メガネを使う。
- ・花粉が付着しやすいので、表面がけばだつ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。
- ・飛散の多い時は、窓、戸を閉めておく。喚起時の窓は小さく開け、短時間にとどめる。
- ・窓際をよく掃除する。

