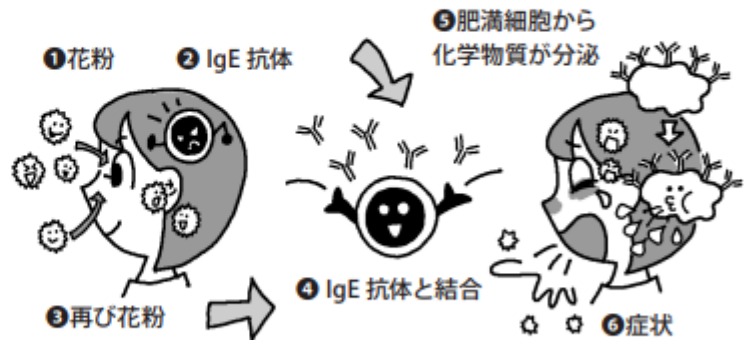


花粉症の季節到来！

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、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。花粉症のメカニズムを知り、適切に対処することで、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！

花粉症発症のメカニズム

- ① 私たちの体では、花粉が体の内に侵入してくる(①)と、その花粉(異物)に反応するIgE抗体というものが作られます(②)(IgE抗体は、肥満細胞の表面にくっきます)。
- ② 再び花粉が侵入してきて(③)、IgE抗体に結合すると(④)、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(⑤)。
- ③ その結果、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどが現れます(⑥)。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。



花粉症対策は早めがおすすめ！

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。

かぜと花粉症の違い

花粉症は、かぜの症状とよく似ています。そのため、かぜだと勘違いして治療が遅れ、悪化することがあります。「おかしいな」と思ったら、早めに受診しましょう。

	花粉症	かぜ
くしゃみ	立て続けに何回も出る。	あまり立て続けには出ない。
鼻水	透明でさらさらしている。	初めはさらさらでも、数日で黄色くなってネバネバしてくる。
鼻づまり	両方の鼻がつまり、鼻で息ができないこともある。	比較的症状は軽い。

日常生活の工夫

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。
- 飛散の多い時は、窓、戸を閉めておく。換気時の窓は小さく開け、短時間にとどめる。
- 飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける。
- 窓際をよく掃除する。



こころの健康特集 (3) 人をからかうことから始まる“いじめ”

文部科学省が毎年行っている調査によると、中学校での「いじめ」は、「冷やかしかからかい、悪口や脅し文句、嫌なことを言われる」が最も多く、続いて「軽くぶつかられたり、遊ぶふりをしてたたかれたり、蹴られたりする」が多くなっています。また、「パソコンや携帯電話等で、誹謗中傷や嫌なことをされる」の件数が増加傾向にあります。

人は誰でも、生まれながらにして「人が人として、社会の中で、自由に考え、自由に行動し、幸福に暮らせる権利(人権)を持っています。いじめは、相手の人権を侵害するもので、許される行為ではありません。

いじめを受けた側が苦痛を感じていれば、それは「いじめ」です。「言葉の暴力」、「仲間はずれ、集団による無視をする」「嫌なことや恥ずかしいこと、危険なことをしたり、させられたりする」など、相手が困ったり、怒ったりするようなことをして、おもしろがってからかうこと自体が「いじめ」になります。悪質ないじめは犯罪に相当することを知っておきましょう。

また、自分の身に何か困ったことが起きた時や、いじめを見た場合などは、自分一人で抱え込まず、信頼できる大人に相談することも重要です。「いじめをしない勇気」「誰かに相談する勇気」「いじめを見過ごさない勇気」を持って、誰もが安心して過ごせる社会にしていきたいですね。

(* 参考文献 少年写真新聞社「心の健康ニュース」 弁護士/兵庫教育大学大学院准教授 神内聡先生 指導)



健康的な生活習慣を身につけよう

【お知らせ】

「心とからだの健康セルフチェック」3回目を実施します。

(実施期間2/2~2/6)

* 担任の先生から皆さんのタブレットにアンケートが送信されますので、2月6日(火)までに全員が忘れずに回答してください。悩みごと、困りごとなども気軽に記入してください。



皆さん、この1年間を振り返ってみて、自分自身の生活習慣はいかがでしたか。

「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムは整っているでしょうか。こまめに手を洗い、清潔なハンカチで手をふき、爪をいつも短く切っておくという衛生習慣は身につけていますか。こまめな水分補給で熱中症やかぜの予防をすることや、いつも良い姿勢を心がけることはできましたか。自分の健康は自分で守ることが大切です。

「心とからだの健康セルフチェック」の項目以外にも、「栄養バランスの良い食生活」、「適正体重の維持」、「適度な運動」などの良い生活習慣を身につけることは、将来的な病気の予防にもつながります。「健康は1日にしてならず。」子どものうちからコツコツと良い生活習慣を積み重ね、健康な心と体をつくりましょう。

がんリスクを減らす5つの方法

「がん」は日本人の死因第1位。そう聞くと、治ることのない、とても怖い病気とってしまうかもしれません。

でも、がんは6割以上、早期発見なら9割以上治せるとされています。

さらに、がんになるリスクを減らすためにできることもあります。



① 禁煙

たばこはがんの原因第1位

② 節酒

未成年の飲酒は
もちろん×

③ 食生活の改善

野菜や魚も食べる



④ 適正体重の維持

肥満も痩せ過ぎもダメ

⑤ 体を動かす
週に
60分程度の
運動をしよう

意外に簡単なことばかりですね。これをすれば絶対がんにならないわけではないですが、しっかり覚えて実践してみましょう。