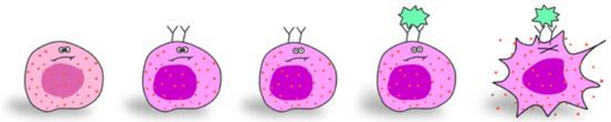
ほけんだより 2月

十津川高校　No.10

♪鬼は外、福は内♪　２月の節分は「立春の前日」とさだめられており、立春は年によって変わることがあるため、今年は２月３日ですが、２日や４日になる場合もあるのです。立春とは「二十四節季」の１つで**「春のはじまり」**をあらわします。早く暖かい季節になってほしいですね。

花粉症の季節がやってきます

花粉が体にたくさん入ってくると、**「わるいものが入ってきたぞ！」**と鼻水、くしゃみや涙などで花粉を追い出そうとします。１月からはスギ花粉の飛散量が多くなります。花粉予防としてマスクの着用などがありますが規則正しい生活習慣を心がけて、正常な免疫機能を保ちましょう。



花粉の多さにびっくりしている**マスト細胞**
※**マスト細胞**が鼻水やくしゃみ、涙などを出す

最近、こんな症状ないですか？

- □ 風邪のような症状が続いている
- □ さらさらした鼻水が出る
- □ ひどい鼻づまり
- □ 目がかゆい
- □ くしゃみが続いて出る

あてはまれば、花粉症かもしれません。
耳鼻科や眼科への受診をおすすめします。

症状がひどくなる前にできること

<予防内服>
症状が出る前から
抗アレルギー剤を
のむと症状が軽く済む

<帰宅時>
手洗い、うがい
目や顔を洗う

<外出時>
マスクやぼうし
をつける

日本人の２人に１人が悩んでいる

アレルギーについて考えてみよう

毎年２月 17 日から 23 日をアレルギー週間と定められており、
アレルギー疾患の情報提供を推進する週間です。

アレルギーはたくさんあります。
花粉アレルギーや食物アレルギー、せっけんアレルギー、
日光アレルギーなど他にもさまざまなアレルギーがあり、
いまも色々なひとがアレルギーについて悩まされています。

アレルギー性結膜炎

充血している、目やにが出る、かゆみがある・・・
そんな時は「結膜炎」かもしれません。主な原因は
「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の３つです。

ウイルス性	細菌性	アレルギー性
目が開かない くらいの目やに	**黄色っぽい 目やにと充血**	**とても強い かゆみと充血**
アデノウィルス、エンテロウイルス、ヘルペスウイルスなど	黄色ブドウ球菌、インフルエンザ桿菌、クラミジアなど	花粉、ハウスダスト、動物、化粧品など

原因によって治療薬が違うので、自己診断せずに
病院へ行きましょう。

金属アレルギー

ピアス・指輪・ベルトなどの金属製品の
当たるところに湿疹ができます。
かゆみがあることも特徴です。

**放置しておくと、
口内では味覚障害、
全身には、ただれや発熱など
が出る危険性があります。**

食物アレルギー

特定の食べ物を食べることにより、アレルギーが起きてしまいます。 日本では、鶏卵、牛乳、小麦が全体の 70%、中でも鶏卵が 40%を占めています。 成長するにつれて、甲殻類、果物、木の実類などの割合が高まっていきます。

症状

皮膚：かゆみ、じんましんなど
消化器：腹痛、吐き気、嘔吐、下痢など
気道：口内の違和感やかゆみ、呼吸困難など

アナフィラキシーショック
特定の食べ物を食べてから数時間以内に
運動をすると症状が出るのが特徴です。
すぐに救急車を呼ぶ必要があります。