

# ほけんだより

No. 15 H31, 3, 4  
富岡市立富岡小学校 保健室

花粉症のシーズンになりました。クラスの中には、花粉症でつらい思いをしている人もいます。窓を開けっ放しにしない、外で遊んだ後は服についた花粉を払ってから教室に入るなどの気配りができるといいですね。

## 花粉症の悪化を防ぐために

指導 なぐら耳鼻咽喉科アレルギークリニック 院長 永倉 仁史 先生

花粉症は、体の中に入った原因となる花粉（主にスギ、ヒノキ、ブタクサなど）を外に出そうとして、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が起こるアレルギー反応です。

花粉症の症状がひどくなると、頭が重くなって集中力が低下したり、鼻がつまって夜眠れなくなり、睡眠不足になったりするなど、さまざまな影響が出ます。

花粉症を悪化させないためには、なるべく花粉に触れないことが大切です。花粉が飛ぶ時期を少しでも快適に過ごせるように、工夫してみましょう。

### 花粉症の症状と応急手当

#### 目のかゆみ

➡冷たいタオルで目を冷やすと、かゆみが落ち着きます。

鼻血（鼻をよくかむことで、鼻の中の血管が切れるために出血します）

#### 鼻水

➡片方ずつゆっくり鼻をかみます。強くかむと、耳を痛めてしまうことがあります。



皮膚がかゆくなる

#### くしゃみ

#### まぶたのはれ

#### 頭が痛い・重い

#### のどのかゆみ

#### 鼻づまり

➡温かいタオルを鼻に当てると、鼻の通りがよくなります。ぬらしたタオルを電子レンジで温めると簡単に温かいタオルができます（やけどに気を付けましょう）。

裏面に続きます→

## 花粉が多いときに気をつけること

### 外出時の服装



外出するときは、花粉のつきにくい服装で出かけましょう。

### 花粉を落とす



室内に入る前に、服についた花粉を落としましょう。

### 手洗い・うがい・鼻をかむ・顔を洗う



帰宅後は、手洗い・うがいをして、鼻をかみ、顔を洗うとすっきりします。

### 洗濯物や布団は室内に干してもらう



外に干すと、衣類や布団に花粉がついてしまいます。

### 床にそうじ機をかけて、水ぶきをしましょう



床に落ちた花粉をこまめに取り除きましょう。

### 換気は花粉が飛んでいない時間帯に



換気は花粉の少ない時間帯に短時間行いましょう。

花粉症の症状を悪化させないためには、一緒に住んでいる人の協力も必要です。

## 花粉が飛びやすい日

### 室内で過ごそう



気温が高い日

乾燥して風が強い日

気温の高い日が続いているとき

雨の次の日で、気温が高くなった日

気温が高くて風が強い日は花粉が飛びやすくなります。学校が休みの日などは、なるべく室内で過ごすようにしましょう。