

今年度も残すところ、あと1ヶ月半となりました。登校する日数も残りわずかです。インフルエンザは落ちついてきたところですが、春先まで流行する年もありますので、まだまだ油断は禁物です。特に3年生は、受験勉強などで就寝時刻が遅くならないようにしましょう。大事な学習内容の定着は、睡眠中に脳の中で行われています。受験で力を発揮するためにも、睡眠を大切にしてください。また、目には見えなくても、かぜのウイルスだけでなくそろそろ花粉も飛び始めます。規則正しい生活を続けましょう。

花粉症Q&A

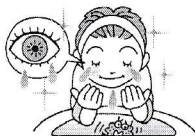
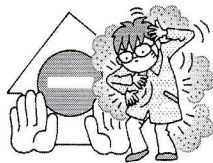
Q. 花粉症ってなあに？

人の身体には、病気にならないために、身体の中に入ってきたものを、「受け取るか、追い出すか」と考えるしくみがあります。花粉症は、身体の中に入ってきた花粉を「悪いものだ!」と判断して起こるものです。鼻の症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)だけでなく、目の症状(かゆみ、涙、充血)を伴うことが多く、のどのかゆみや熱っぽい感じなどの症状が出ることもあります。

Q. どうすればマシになる？

花粉を体の中に入れない工夫をしましょう!

- 外出時や登下校時に、**マスク**をつける。
- **めがね**や**帽子**を着用する。
- **ツルツル**した素材の上着を着る。
(フリースやニットなどの衣類は花粉がつきやすい)
- 家や校舎に**入る前**に、服や髪についた花粉をはらう。
花粉症で苦しんでいる家族や友達のために、花粉症じゃない人もできることですね。
- 帰宅後は、すぐに手洗い、うがい、**目を水でやさしく洗う**。
- こまめに部屋の**掃除**をする。
(掃除機は吸引部をゆっくりと動かし、1畳あたり30秒以上かけてすると効果的です。)



鼻づまりを少し楽にする方法

鼻がつまると、頭が痛くなったり、ぼーっとして集中できなかったり…。
つらい鼻づまりを楽にするポイントは、「温める・湿らせる」です。

温める

お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼってから鼻全体を包み込むようにあてましょう。鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが少し改善されます。

湿らせる

鼻の通りを良くするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、乾燥させないことが大切。加湿器がない時は近くに濡れタオルを置くなど、工夫しましょう。

鼻がつまった状態が長く続く場合は、病院で診てもらいましょう

鼻づまりがあると、息苦しくてよく眠れなくなり不眠につながることも。また、口呼吸になってのどが乾燥することにより、咳が出ることもあります。

花粉症 早めの治療が勧められるわけは

花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずにすみます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

