



令和4年2月25日
三木高校 保健室

2月20日は「アレルギーの日」。免疫学者の石坂公成・照子夫妻が「IgE 抗体」を発見し、米国のアレルギー学会で発表した日に因んで制定されました。この「IgE 抗体」は、花粉症の発症にも深く関わる物質です。花粉の飛散が増えるシーズン、必要時は受診するなど、早めの対策を検討しましょう。

花粉症の人も そうでない人も 早目が肝心 花粉症対策

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着した時に起こるアレルギー反応です。これまで花粉症でなかった人も、大量の花粉に出会うと発症する可能性があります。

対策の基本は、とにかく花粉を避けること！ 家族やクラスメートに花粉症の人がいる場合も、室内に花粉を持ち込まないよう配慮する思いやりを持ちたいですね。

26日頃に吹く風は暖かな春の風で、香川県でもスギ花粉の飛散が本格的になると予想されています。

今後、ニュースなどで花粉情報もこまめにチェックしましょう。

花粉症対策のポイント

●マスク・帽子・メガネなどで花粉をシャットアウト

マスクの着用で、花粉を吸いこむ量を1/3～1/6に減らせる、

帽子の着用で、頭につく花粉の量を1/3～1/6に減らせる、

メガネは、通常のメガネでも目に入る花粉の量を約40%減らせる といわれます。

★マスクは、内側にガーゼなどを当てること（インナーマスク）により、さらに吸い込む花粉の量が減少するといわれています。



●外出するとき 花粉の付きやすい毛織物の上着を避ける

一般的にウール製の衣類などは綿や化繊に比べて花粉が付着しやすく、花粉を屋内に持ち込みやすくなります。ウールの花粉のつきやすさは、綿に比べるとおよそ10倍にもなります。外出の際は、外側にウール素材の衣服を着ることは避け、表面がツルツルした素材の上着を選ぶようにしましょう。

●屋内に入るときには花粉を十分に払う

持ち込まないのもエチケットです。

●水道の前を通ったら

花粉をこまめに洗い流しましょう。

手洗い・うがい、できるときは洗顔しましょう。



●症状がひどい人は専門医を受診

自分にあった薬を処方してもらえ などの メリットがあります。

“笑う” ことで こころも からだも 元気に！

私たちのからだには、常に細菌やウイルスが侵入したり がん細胞がうまれたりしていますが、そのような病気の原因を、ナチュラルキラー細胞（NK細胞）による免疫の力で退治する仕組みがあります。

ナチュラルキラー細胞を元気にするためには“笑い”が有効で、反対に悲しみやストレスを受けると、元気をなくすといわれます。

“笑う”と他にもいろいろないいことが

脳の働きがよくなる

血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる

幸福感がアップする



見方を変えてみよう

コップに半分残った水を見て「もう半分しかない」と考えますか？ それとも「まだ半分もある」と考えますか？

リフレーミング(ちがった見方・考え方をする)について知しましょう。



あわてなくても大丈夫、それだけ一生懸命考えているってこと



それだけ物事をまじめに深く、考えられるってこと



気持ちの切り替えが早いとも言えるね



とても活動的で元氣いっぱいってこと



自分のペースを大事にしている、おっとりしているってこと



それだけよく考えてから、行動できるってことだよ

よりよい睡眠をとるために

睡眠リズムを乱すものの正体



切り替えスイッチ

快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ち



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



ちい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



トリプトファン

睡眠には欠かせない



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- ...など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を