

ほけんだより 2月

東温高校
保健室

花粉シーズン、到来!



春が近づき、花粉症の季節となってきました。愛媛はスギ花粉が2月上旬から飛び始める予想です。また、2025年の花粉飛散量は例年と比べて非常に多いと予想されています。(日本気象協会「2025年春の花粉飛散予測(第3報)」より)

花粉の飛散シーズンは、体に侵入する花粉をいかに少なくするかが、花粉症対策の重要なポイントです。花粉が体内に侵入しないようにすることは、花粉症の症状を軽減するだけでなく、まだ花粉症でない人にとっては、花粉症の発症を防ぐ効果が期待できます。

外出するとき

○マスクの着用

マスクをつけることによって、通常のマスクでも花粉をおよそ70%減少し、花粉症用のマスクでは、およそ84%の花粉を減少させる効果があるとされています。顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面からは使い捨てのもの、性能的な面からは不織布のマスクがおすすめです。



○メガネを着用

花粉症用のメガネも販売されていますが、通常のメガネを使用するだけでもメガネをしていないときより、目に入る花粉量は減少します。コンタクトレンズを使用している人は、コンタクトレンズによる刺激が、花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させてしまうので、メガネに替えたほうがよいと考えられています。

○花粉が付着しにくい服装

外出時は、ウールなどの花粉が付着しやすい衣類は避け、綿、ポリエステルなど花粉が付着しにくい衣類を選びましょう。また、頭と顔は花粉が付着しやすい部分ですが、帽子をかぶることで、頭への花粉の付着量を減らすことができます。

外から帰ったとき

○家の中に花粉を持ち込まない

建物に入る前に、衣類に付いた花粉を払い落としましょう。



○うがいと洗顔

外出先から帰ったら必ずうがいを。のどに付着した花粉を除去する効果があります。また、顔を洗うことで、顔に付着した花粉を洗い落とします。しかし、丁寧に洗顔をしないと目や鼻の周囲に付いた花粉が体内に侵入し、かえって症状が悪化することがあるので、注意が必要です。また、水道水で洗うと粘膜を痛める可能性があるため、生理食塩水（食塩を0.9%の濃度に溶かした蒸留水）を用い、鼻うがいの場合は体温程度に温めて、目は少し冷やして使いましょう。



コラム

花粉症の発症には免疫機能の異常が関係していると言われています。花粉症の発症や症状の悪化を防ぐために、日ごろから、睡眠をよくとる、規則正しい生活習慣を身につける、適度な運動をするなどして、正常な免疫機能を保つようにしましょう。

(政府広報オンラインより抜粋)



低体温は免疫の低下につながります。普段の生活から体温を下げないように気をつけましょう。

運動

体をこまめに動かしましょう。
筋肉が熱を作ります。



食事

朝食を食べると、寝ている間に
低下した体温が上がります。



入浴

ぬるめのお湯に長めにつかって
心身ともにリラックス。



保温

家では暖房器具を使い、外出時はマフラー、帽子、手袋などを冷える前に着用してから出かけましょう。マスクも喉や鼻の粘膜を冷やさないために有効です。

