

# ほけんだより 3月

3月の保健目標  
・耳鼻の健康について考えよう・1年を振り返ろう

伊丹市立西中学校 保健室 平成27年3月3日

寒い日があるかと思えば、暖かな日ざしの心地よい日が続く気候を「三寒四温」といいます。三寒四温を繰り返すうちに、春がやってきます。3月は学年の区切り、進級・進学に向けて、今を大切に過ごしてください。

## 花粉症の季節になりました

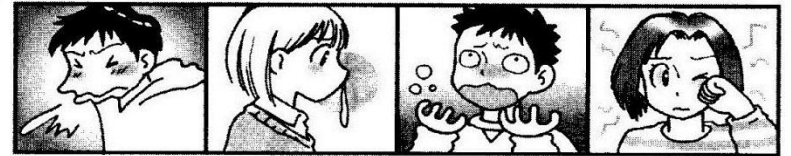
保健室にも、鼻水や鼻づまり、眼のかゆみ等を訴えて来室してくる人が見られるようになりました。花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が原因となるアレルギー性の病気です。私たちの体は花粉という異物（アレルゲン）が進入するとまず、それを受け入れるかどうかを考えます。排除すると判断した場合、花粉をできる限り体外に出そうとします。そのため、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中には入れないように防御するなどの症状がでます。



十分な対策を!!

## 花粉症

去年まで大丈夫だった人も、油断は禁物



- くしゃみ ●鼻水 ●鼻づまり ●目のかゆみ
- 充血

しっかり対策を!!

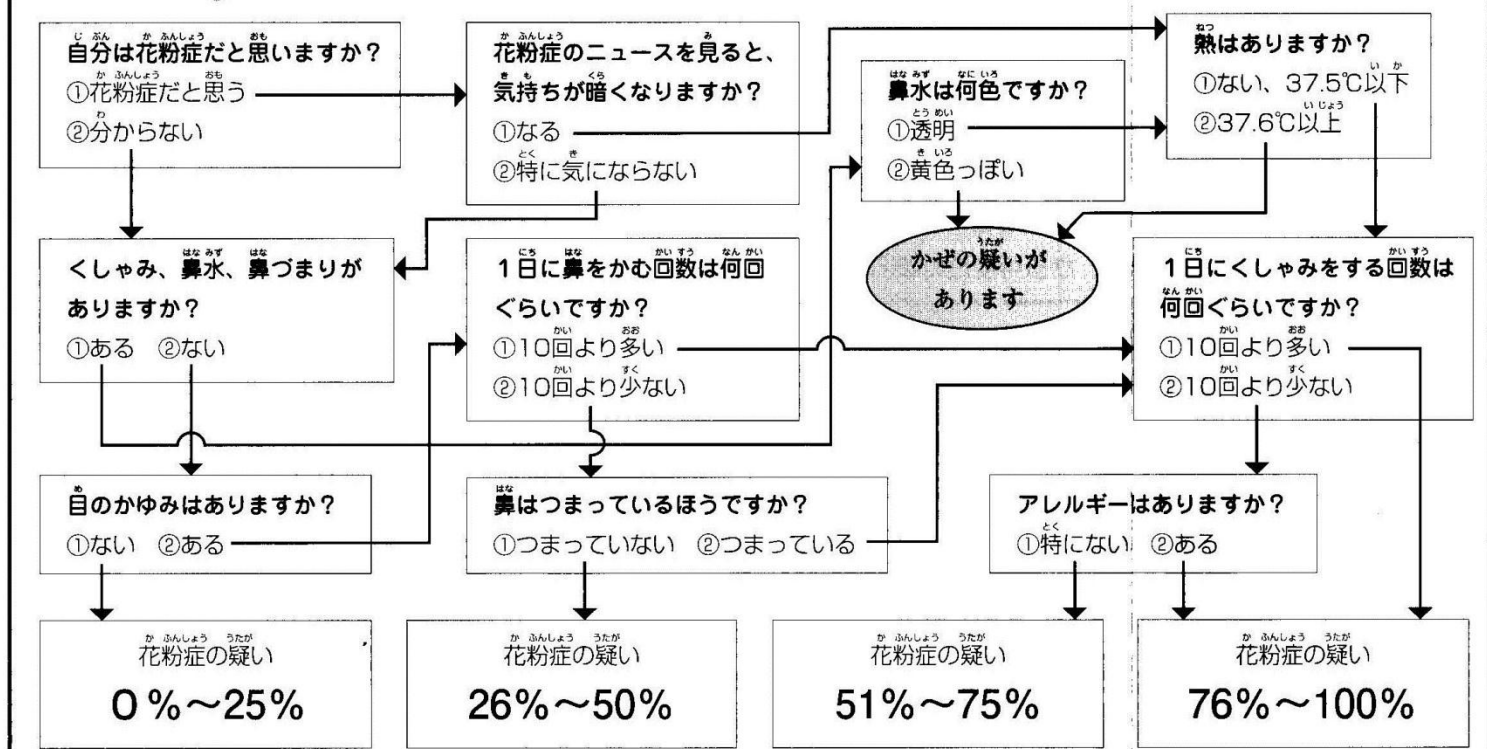
花粉が飛びやすいのは、こんなとき

気象条件

時間帯

<p>◆雨が降った次の日</p>	<p>◆晴れて、気温が高い</p>	<p>◆お昼前～午後3時ごろ</p> <p>日光で暖められた空気に乗って、広い範囲に花粉が飛ばされる。</p>
<p>◆湿度が低い</p> <p>40% 20℃</p>	<p>◆風が強い</p>	<p>◆午後6～7時ごろ</p> <p>気温が下がり、舞い上がった花粉が、地表近くに降りてくる。</p>

## チェックしてみよう! あなたは花粉症?



※この診断はあくまでも目安です。気になる場合はお医者さんにみてもらいましょう。



### 花粉を防ぐために

- ◆マスクやメガネ、帽子で防ぐ
- ◆花粉を払う
- ◆手や顔を洗う