



ほけんだより

花粉の季節がやってきます！準備はOK？

花粉症ってなに？

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因（アレルゲン）となつて、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。「季節性アレルギー性鼻炎」とも呼ばれます。
「去年までは症状がなかった」のに突然発症することがあります。

主な症状

<眼の症状>

かゆみ
涙
充血 など



<鼻の症状>

くしゃみ
鼻水（さらさらして透明）
鼻づまり など



<その他>

皮膚のかゆみ
下痢
熱っぽい感じ など



風邪の場合、症状は通常数日で収まります。
花粉症の場合、原因となる花粉が飛んでいる期間中、症状が続きます。

対策

マスクをつける

マスクの中のガーゼを
濡らせておくこと
効果大！

帽子をかぶる

髪の毛に花粉が
付かないように

つるつる素材の コートを着る

服に花粉が付くのを
防ぎます

眼鏡をかける

顔との隙間が狭いものが◎
花粉専用の眼鏡も売っています！



帰宅後は、

- ①玄関前で服や髪をよく払ってから家に入る
- ②洗顔、うがい、手洗いをするなど
花粉を部屋に持ち込まない
対策をしましょう！



今回、紹介した対策のほかに、洗眼薬（目の中に入った花粉を取り除く）を使用したり、専用の液で鼻うがい（鼻の中の花粉を取り除く）をする方法もあります。（用法・用量を守りましょう）

また、症状を和らげるために医療機関を受診して、内服薬や目薬などを処方してもらうのも効果的です。

その際、症状が始まる前から服薬を始めると、より症状が楽になります。

【問合せ先】

定時制課程保健室

養護教諭 能登谷