

福井市東郷小学校 ほけんだより

H n k i 元気いっぱい



2024年3月

3月になりましたが、気温の差が大きく、冬みたいに寒い日もあります。暖かい、寒いを繰り返しながら、春は近づいてきます。天気予報で気温等を確認して、その日に合った服そうを考えて、体調をくずさないようにしましょう。

● 花粉症の季節がやってきた！！

3月は花粉がたくさん飛び季節です。花粉症の症状には、鼻がつまって勉強に集中できない、眠れない、ぼーっとする、頭が痛くなるなどがあります。

このつらい花粉症について福井大学附属病院 耳鼻咽喉科の坂下雅文先生が県内の小学生の実態調査をし、その結果について聴く機会があったので、「へえ～、なるほど！」と思ったことを紹介します。

花粉症になりやすい人っているの？



山にはスギがたくさん植えられているのと、食生活が欧米化して、魚や野菜の摂取量が減り、腸内細菌が変化してきたのが原因らしいです。
親が花粉症だと遺伝することが多いようです。

どうしてこんなに花粉症が増えたの？

福井県は全国でなんと12位。
北陸の中では1番でした！
(石川40位、富山37位)



福井県の花粉症患者はどれくらい？

花粉症の人も、そうでない人もマスクをして、花粉を体内に入れないことが重要です。コロナ禍では、花粉症になる人が少なかったことからマスクの効果があります。花粉用めがねも効果があります。



花粉が多いときの対策は？



←県内の花粉飛散情報はこちらから確認できます。

ひょっとして、わたしは花粉症？



○鼻うがい：鼻うがいは、「12345」と、声を出してゆっくり数えながらするといいです。コマーシャルみたいにはできなくても鼻の入口だけを洗えばOKです。

○蒸しタオルや温かい飲み物：鼻づまりがラクになります。

○ワセリン：ワセリンを鼻の入口付近に塗ると予防効果があります。

1日のくしゃみが5回以上、これが3日以上続いたら花粉症(中等度)の可能性があるので、受診してみてください。

症状が辛い時の対処法は？



花粉は、涙や粘液などの水分に触れると、花粉がはじけて、アレルギー症状を引き起こすそうです。ワセリンを塗ると花粉が水分に触れてはじけることを防ぐことができるようです。

花粉症は治るの？



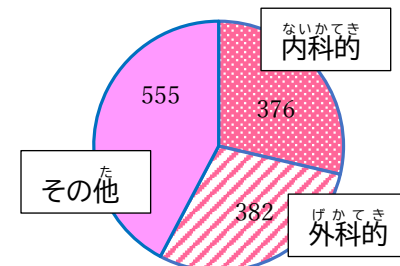
花粉症になってしまうと治すことが難しいですが、症状を軽くする薬もたくさんあります。副作用(眠気)が少ない薬(第2世代抗ヒスタミン薬)もあります。舌下免疫療法は、改善率が70～80%で、薬の量が減ったり、薬の効きがよくなったりします。かかりつけのお医者さんに相談してみましょう。

「花粉症は、できる限り発症が遅くなるよう予防することが大切です」と結んでいました。

● この1年間の保健室の様子 4月～2月



1,313人の内訳は、内科的(体調不良など)、外科的(けがなど)は1/3でほぼ同じくらいで、「その他」はそれらより少し多くなっています。



「その他」には、気持ちが落ちこんだ時、困った時に利用する人も含まれています。学校にはそのような場所も必要なのでね。

