

保健だより

令和3年度 2月号
松山学院高等学校
保健・環境課



今年度も残すところわずかになりました。コロナ禍の大変な時期ですが、楽しいことを考えながら、感染回避行動は最後まで気を抜かず、4月からも頑張れる身体と心づくりをしていきましょう。

花粉症が辛い季節に...

症状を感じたら

早めの対策が大切。洗顔・うがいをするなどの対策をしっかりと。また、症状が毎年強い場合は、病院で相談を。

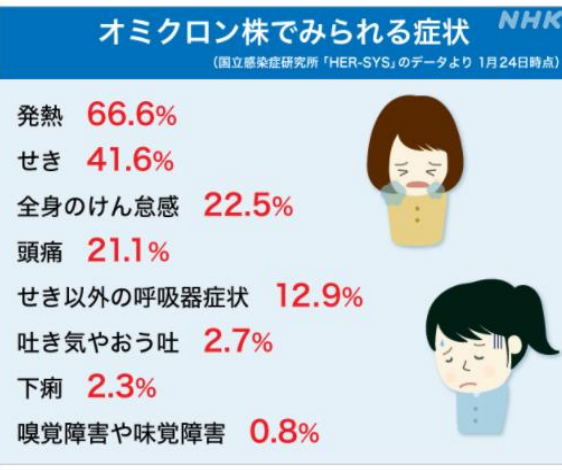
オミクロン株 異系統「BA.2」出現 感染力↑↑

重症化しにくいと言われているオミクロン株ですが、重症者数も死亡者数も増加しています。

また、オムクロン株異系統「BA.2」は、**感染力は1.5倍**ともいわれており、今後一層の**警戒**が必要です。



感染対策は思いやり
自分も大事 みんなも大事



こちらも注意!
【オミクロン株の特徴的な症状】



花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバノキ科)												
スギ												
ヒノキ												
シラカンバ (カバノキ科)												
イネ科												
ブタクサ属 (キク科)												
ヨモギ属 (キク科)												
カナムグラ (アサ科)												

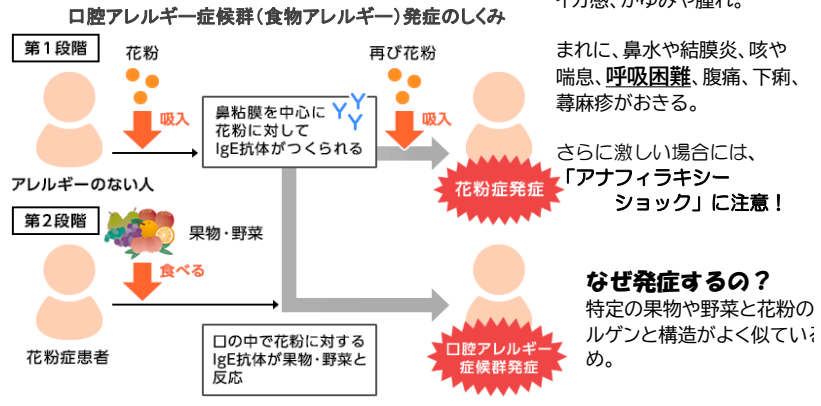
花粉症の発症メカニズム

体内の免疫システムによって「花粉=異物」とみなされると、長年かけて蓄積したIgE抗体が一定量に達すると花粉症を発症。

「花粉症」と「果物・野菜アレルギー」との意外な関係は?

花粉症患者の10人に1人は発症!

食べて、およそ**15分以内**に、口唇や口の中やのどに、イガイガ感、かゆみや腫れ。



※ラテックス(ゴム)のアレルギーがある人は、果物でもアレルギー症状がでることがあるので注意

「花粉と関連があるとされる果物・野菜」

【スギ科】 スギ・ヒノキ	トマト
【イネ科】 オオアワガエリ・カモガヤ	メロン、スイカ、トマト、ジャガイモ、タマネギ、オレンジ、セロリ、キウイ、米、小麦
【キク科】 ブタクサ	スイカ、メロン、ズッキーニ、キュウリ、バナナ

注意!

食べたときに、違和感があった時は、無理に食べずに、様子を見るように。

口やのどにかゆみが出た時は、冷水でうがいをして、症状が悪化するようなら、すぐに病院受診

予防するために
規則正しい生活とストレスを減らす工夫をしてみましょう。