

# 保健だより

令和4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僅かになりました。1・2年は進級に向けての大切な時期になります。3年生は、巣立つ準備は整いましたか？まだ新型コロナウイルスとインフルエンザの流行が続いています。最後まで気を緩めず、生活リズムを整え、感染対策、体調管理をしっかり行ってください。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。

## 新型コロナウイルス感染症の対策等は今後どうなるの？

### 【今、分かっている変更点】

5/8からは、5類感染症（季節性インフルエンザと同じ扱い）になる。  
マスク着用について、学校においては、4/1からはマスクの着用を求めない（文部科学省）。

### 【変わらない点】

効果的な換気や手洗いなどの手指衛生の励行  
発熱に限らず、咽頭痛や咳等、普段と異なる症状がある場合は、登校を控え自宅で療養する。

※行事等の感染対策ならびに今後の感染の状況によっては、対応が変更になります。

## 花粉症がつかう季節に...

### 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。

### 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。  
10代では、およそ2人に1人は花粉症というデータも。

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)												



たかが花粉症と思わないで



### 「花粉症」と「果物・野菜アレルギー」との意外な関係

特定の果物や野菜と花粉のアレルゲンと構造がよく似ているため、花粉症患者の10人に1人は花粉と関連があるものを食べて、症状が出現。

### 症状は？

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。まれに、鼻水や結膜炎、咳や喘息、**呼吸困難**、腹痛、下痢、蕁麻疹がおきる。

さらに激しい場合には、「アナフィラキシーショック」に注意！

### 〈花粉と関連があるとされる果物・野菜〉

スギ・ヒノキ	トマト
【イネ科】 オオアワガエリ カマガエリ	メロン、スイカ、トマト、ジャガイモ、タマネギ、セロリ、オレンジ、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

### 症状が出た時はどうしたらいいの？

食べた後に、違和感があった時は、直ちに食べるのを中止し、様子を見るように。

口やのどにかゆみが出た時は、冷水でうがいまたは、小さな氷を口に含んで、様子を見る。  
(窒息のおそれがない状態の時に)

症状が悪化するようなら、すぐに病院受診を！

## 花粉症とかぜ等の違いは？

症状	花粉症	かぜ等
熱	なし(あっても微熱)	あり(高熱になることも)
鼻水	サラサラ 透明	ねばねば 黄色・緑
目の症状	かゆみ	かゆみなし

かぜ等の症状がある場合は、今まで通り、登校を控え、自宅で療養します。引き続き病院受診をお願いします。

## 食物依存性運動誘発アナフィラキシーにも要注意！

食事だけ→発症なし 運動だけ→発症なし  
しかし…食事+運動⇒摂取後2時間運動後1時間程度で発症  
**呼吸困難 意識消失も！**

【予防】

- 1.原因食品が分かっている場合は、運動前は摂取しない。
- 2.食事後は激しい運動は控える。
- 3.皮膚の違和感・蕁麻疹、突然の咳込みがある場合は、直ちに運動を中止→病院受診(1人は不可)
- 4.風邪薬を内服している場合は運動を避ける。

食物アレルギー(無)でも前触れなく突然発症



## 猫背になっていませんか？

### 背筋を伸ばすと、いいことがいっぱいある！

背筋を伸ばすと抗重力筋が刺激されてセロトニンが分泌されることにより…

- ①感情面がコントロールされ精神が安定する。
- ②精神が安定することで前向きな気持ちになることができる。
- ③やる気が出て、作業効率上がる。
- ④見た目の印象もグッとアップする。
- ⑤肩こり、腰痛、頭痛などの症状が軽減する。
- ⑥内臓圧迫がとれて、食欲が増す。

姿勢が悪いと



首・肩のこり 頭痛  
手のしびれ 膝痛  
めまい 吐き気  
食欲低下(内臓圧迫)



良い姿勢

意識的に胸を張り、姿勢を正してみましょう！

