



津久井高校
保健室

花粉症の季節がやってきました

今年は早く花粉が飛んでいるとニュースで報じられていました。昨年の猛暑と暖冬により、雄花の成長が早く、花粉が多く飛散するそうです。今まで大丈夫だった人が急に花粉症を発症する可能性もあります。予防もかねてマスクの着用や室内に花粉を入れない工夫をしましょう。花粉症がきつい人は、マイティッシュを持ってくることをお勧めします。早めに耳鼻科に受診して、薬を処方してもらおうようにしましょう。

飲み物で花粉症対策!



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

- 緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因となる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



おぼえておこう

正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？
鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまふことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

- ティッシュで片方の鼻を押さえる
 - 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ
- 左右交互に何度か繰り返す



花粉症治療いつからすればいい?



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。

そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

授業中に「ぐう〜」なんの音?



静かな時に鳴ってしまうと、ちょっぴり恥ずかしいおなかの音。
おなかの音は、ご飯を食べてからだいたい3~4時間後、おおよそ食べたものが消化された頃です。胃の壁が活発に動いて食べもののカスを腸へ送るときに、中にある空気が動いて音が鳴ります。つまり、胃が中をお掃除している音なので「正常に動いているよ」というサインなのです。



ただ、早食いしたりしゃべりながら食べたりしたときは、食べものと一緒に空気も胃に入って音が鳴りやすくなります。もし食べた後早くに音が鳴るといふ人は、よくかんで食べることを意識してみると、音が減るかもしれません。