

保健ジャーナル

2・3月号

令和4年
2/24発行

兵庫高校保健委員会

ようやく春が近づいてきましたね。とはいえ、まだ季節の変わり目。しっかりと体調管理をして、元気に新学期を迎えましょう!! 今回の保健ジャーナルでは、今の季節っらい「花粉症」についてまとめました。毎年花粉と戦うそのあなた!! ぜひ参考にしてください♪

☀️ 花粉症とは??

花粉症とは、花粉を吸い込んだりすることで「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」などの症状を引き起こすアレルギー性鼻炎のひとつです。



鼻の症状

- ・たて続けに出るくしゃみ
- ・水のようにたれる鼻水
- ・鼻づまり



目の症状

- ・目のかゆみ、充血
- ・涙がでる
- ・目がゴロゴロする

☀️ 今日からできる!! 花粉症対策

◦ 帰宅後



服についた花粉を
払い落とす!!



うがい!!



洗顔!!

◦ 服装

✕ ウール素材の服



◯ ツルツルの服



◦ 体調管理



早寝早起き!!



バランスのとれた食事!!



適度な運動!!

(参考)

- ・ <https://www.asahikasei-pharma.co.jp/health/pollen/what.html>
- ・ <https://www.ssp.co.jp/alesion/hayfever/protection>

