

どうして花粉症になるの？



2月の半ばごろからスギやヒノキの花粉がたくさん空気中に飛びよくなります。その花粉が体の中に入ると、それを外に出そうとクシャミや鼻水、目のかゆみなどのアレルギー反応が起こります。それを花粉症といい、この季節には花粉症の症状が出る人がとても多くなります。

今年はいつもとよりたくさんの花粉が飛びと予想されています。花粉の量が多いと、症状もひどくなり、初めて花粉症にかかる人も増えるようです。

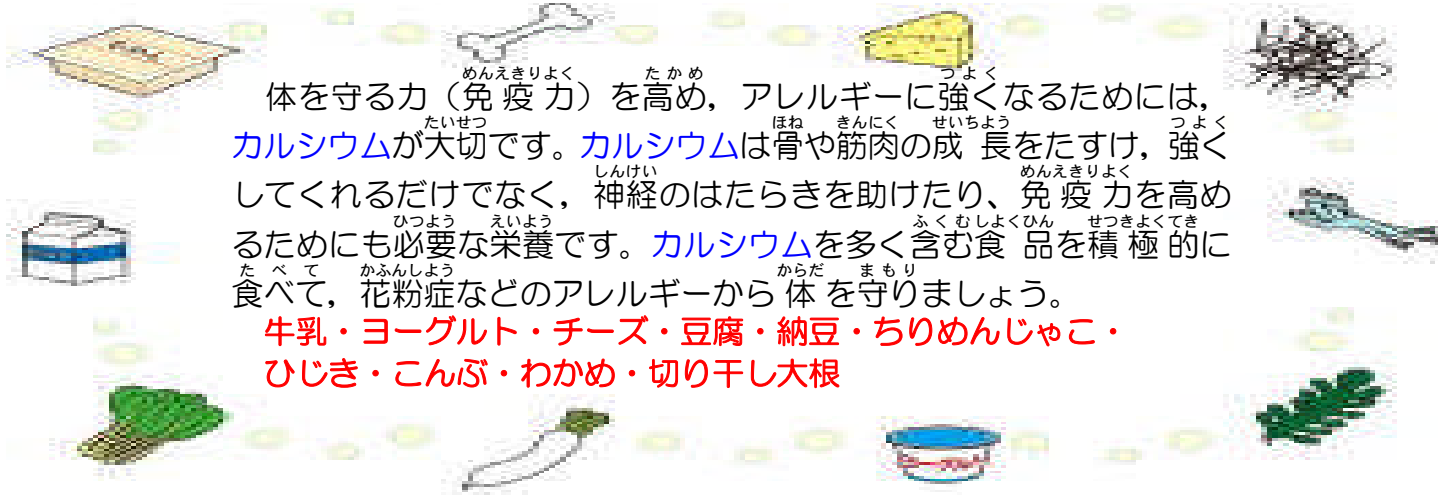


花粉症は風邪のひきはじめの症状とよく似ています。風邪は2,3日で治っていきませんが、花粉症は花粉が飛んでいる期間はなかなか症状が治りません。また、花粉症では高い熱が出ることはほとんどありません。



花粉症を完全に治す方法はまだありませんが、症状をやわらげる薬があります。人によって合う薬が違いますから、病院で相談してから、自分専用の薬をもらってください。

花粉から体を守るために、マスクをしましょう。外から帰ったら、服についた花粉をはたき落としておきましょう。うがいをしたり顔を洗うことも効果的です。



体を守る力(免疫力)を高め、アレルギーに強くなるためには、カルシウムが大切です。カルシウムは骨や筋肉の成長をたすけ、強くしてくれるだけでなく、神経のはたらきを助けたり、免疫力を高めるためにも必要な栄養です。カルシウムを多く含む食品を積極的に食べて、花粉症などのアレルギーから体を守りましょう。

牛乳・ヨーグルト・チーズ・豆腐・納豆・ちりめんじゃこ・ひじき・こんぶ・わかめ・切り干し大根



バナナの成分が免疫バランスを改善し、花粉症などのアレルギー症状をおさえるということが今、注目されています。東京理科大のマウス(ネズミ)による実験により、1日10グラムのバナナを3週間食べたマウスは、アレルギーがおきにくくなったというのです。1日10グラムのバナナは、人間にとってバナナ3,4本ほどに相当する量だそうですが、スーパーにバナナを買いに行く人が増えているそうです。1日にそんなにたくさんのバナナを食べられるのかなと思いますが、花粉症に悩んでいる人たちには、耳寄りな情報ですね。

保護者のみなさまへ

いよいよインフルエンザが本格的に猛威を振るう季節となりました。本校も学級閉鎖のクラスが出ております。発熱などで保健室を訪れる子どもたちを見ていると、いつもと違う体のしんどさをなんとなく自覚していることが多いようです。朝起きてからの表情や体の動きがいつもと違って冴えないときには、おうちで体温チェックをお願いいたします。子どもの体調を把握し、保護者が必要だと判断したら、子どもが学校へ行きたいと言っても、休ませて体調を整えるということは大切だと思います。保健室から子どもたちを見ていると、一人一人の健康を守ることが、みんなの健康を守ることに繋がっているんだと強く感じています。