

保健だより

2023.2.1

鬼怒商業高等学校

2月号



2月 3日は『節分』です。節分には『季節を分ける』という意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日をさす言葉でした。ところが日本では立春が1年の始まりとして特に大切にされたため、しだいに春の節分のみをさすようになっていったそうです。また季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると信じられていたため、それを追い払うためとして、古くから豆まきの行事が行われていました。豆をまくようになったのは、「穀物には生命力と魔除けの呪力が備わっている」という信仰、または語呂合わせで「魔目（豆・まめ）」を鬼の目に投げつけて鬼を滅する「魔滅」に通じ、鬼に豆をぶつけることにより邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味合いがあるそうですよ。

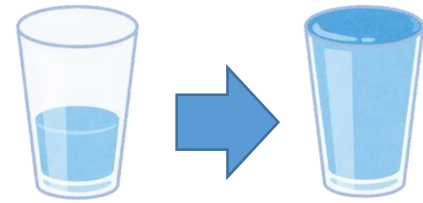


花粉症について

花粉症とは、花粉が原因で起こるアレルギーのことです。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。昨年12月8日に、日本気象協会は2023年春の花粉飛散予測（第2報）を発表し、2023年春の飛散量は、**前シーズンを大幅に超えるところが多い**と予測しました。茨城県は2月上旬には飛散開始が予測されているので、すでに花粉症の人も・そうでない人も早めに対策をしましょう。

発症のメカニズム

アレルギーとは、特定の無害な物質を体が異物とみなし、それを排除するために過剰に体が反応する現象のことを言います。アレルギーについてよく言われているのが、コップに注いだ水に例えた「アレルギーコップ説」です。体をコップに見立て、大量のアレルギー物質や様々な要因が水のように加わって、コップの水があふれるように体の許容量を超えるとアレルギー症状が起きる、という考え方です。今は花粉症を発症していなくても、「アレルギーコップ説」のようにいずれ発症する可能性が十分あるので、**体内に花粉を取り込まないことが大切**です。ちなみに現在、日本人のおよそ3人に1人が花粉症だと言われています。



アレルギー発症

花粉症の症状

花粉症の症状は風邪の症状によく似ています。花粉症特有な症状を知り、おかしいと思ったら早めに病院で診てもらい、症状の軽いうちに治療しましょう。

くしゃみ 立て続けに何回も出る。風邪では、あまり立て続けには出ない。



目の痒み 目がとても痒く、涙が出ることもある。風邪では、目の痒みはほとんどない。



鼻づまり 両方の鼻がつまり、鼻で息ができないこともある。風邪では、比較的症状は軽い。



鼻水 透明でさらさらして水っぽい。風邪では、粘り気のある黄色みを帯びた鼻水が見られる。



花粉症の対策

「花粉症環境保健マニュアル 2022」環境省引用

花粉症対策として一番重要なのは、花粉を体内に取り込まないことです。

こんな日は注意

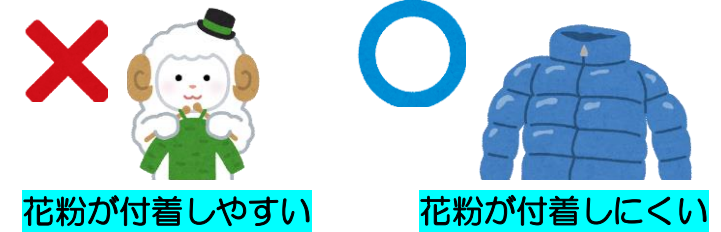
- 気温が高い晴れの日
- 雨が降った日の翌日
- 乾燥していて、風が強い日
- 気温が高い日が2～3日続いた後

花粉が特に多い日



外出時の注意点

- マスクやメガネ、帽子などを着用し、花粉の目や鼻への侵入を防ぐ
 - ➡ マスクは吸いこむ花粉の量を約70～84%減らすことができるといわれている
- 花粉のつきやすいウールなどの衣類の着用は避け、できるだけ花粉がつかないようにつるつるとした素材の服を着る
 - ➡ 一般的にウールなどの素材は花粉が付着しやすく、綿や化学繊維などは付着しにくいといわれている



帰宅時の注意点

- 玄関に入る前に、衣類に付着した花粉を払い落とす
- 手洗いや洗顔、うがいを行い、花粉を洗い流す
 - ➡ 鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は、のどの方へと送られるため

室内での注意点

- 外に干していた洗濯物は、花粉を払い落としてから取り込む
 - ➡ もしくは飛散の多い時の布団や洗濯物の外干しは避ける
- こまめに室内を掃除する
 - ➡ 特に窓際を念入りに掃除する
- 飛散の多い時は、窓、戸を閉めておく
 - ➡ 換気をする場合は開窓の幅を10cm程度にすることと、レースのカーテンを使用すると、侵入する花粉を約1/4に減らすことができる
- 睡眠を十分にとって、体調を整える



リスの独り言 第5回



去年の節分の時のお話なのですが、豆まきをする際に夫に「鬼をやって欲しい」と頼んだところ「鬼をやったら子供に嫌われてしまうかもしれないからやりたくない!」と全力で断られてしまいました（笑）当時は父親なのだから鬼を**するべき**と思い怒ってしまったのですが、少し時間が空いてから考えた時に、【鬼は父親が**するべき**】と一方的に決めつけていたことに気付きました。

保健室で生徒と話している時にも時々生徒の口から、「こう**あるべき**」「こう**するべき**」という言葉が聞かれます。しかし自分と相手のこう**するべき**、こう**あるべき**が異なることはよくあります。そのため決めつけるのではなく、一度立ち止まって相手の**べき**を考えられるようになるといいですね。私も気をつけていきたいなと思いました。

ちなみに余談ですが、今年の我が家の節分は折衷案で、夫婦二人で鬼になることになりそうです（笑）