



2月も残りわずかになりました。立春を過ぎた頃から、春のような暖かさを感じる日も多くなりましたが、1日の気温差が大きい日もありました。このところ、かぜ症状等の体調不調での保健室来室者が増えてきました。御家庭におかれましても、お子さんの朝の健康状態を見ていただき、体調不良が見られる場合は無理せず休養することをお勧めいたします。

## 花粉症の季節がやってきました



最近、「花粉症」の症状を訴える児童生徒が多くなってきました。今年は暖冬のため、花粉の飛散時期が例年より早まっているようです。花粉症を発症している人にとっては大変つらい季節ですが、今まで花粉症でない人も発症してしまうかもしれません。御家庭でも「花粉症」を話題にしてはいかがでしょうか。

### 花粉症3大症状 くしゃみ・鼻水・鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支の方へ行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。かぜと比べると、鼻水は透明でさらさらで、症状は花粉が多く飛ぶ朝方から夕方に出やすいと言われています。

その他の症状 せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌荒れ、頭痛 等

### 花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種

① 花粉が体に入ってくる → ② 見張り役の細胞が花粉を「異物」と認識 → ③ 花粉再来時にすぐに対応できるよう「IgE抗体」を作り準備する → ④ 再び花粉が入ったときに「IgE抗体」の許容量を超えるとアレルギー反応が起こる

花粉症のなりやすさには個人差がある

### 対応の基本は 入れない・つけない・落とす!

- ☑入れない・・・マスクや花粉用眼鏡を使って花粉の侵入をブロックする
- ☑つけない・・・花粉がつきにくい素材の衣服が効果的（綿素材・化学繊維がよい）
- ☑落とす・・・衣服について花粉は玄関先で落としましょう



## 8年生「恐ろしい歯周病」について学習しました

学校歯科医の徳山権一先生と松代歯科医院の北本先生から「恐ろしい歯周病」について御講話をいただきました。

「歯周病」は歯茎や骨に影響を及ぼす恐ろしい病気であり、放っておいたままの状態であると、菌が体内に広がり、心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病・アルツハイマー型認知症のリスクが高まるとのことです。また、歯周病を防ぐためには、歯みがきが重要でデンタルフロスを使用することが効果的であるとのことでした。

生徒からは、「歯周病の怖さを知ったが、予防できることもわかりました。自分の生活を振り返り、みがき残しのない歯みがきを心がけたい。」との感想も聞かれました。

