

☆花粉の季節もうすぐ到来！日本人の四人に一人が花粉症

- 鼻の三大症状：くしゃみ、鼻水、鼻づまり
 - 目の三大症状：目のかゆみ、目の充血、涙
- 他に、体のだるさ、かゆみ、イライラ、熱っぽい等様々です。
もう花粉症の症状が出ている！なんて人もいます。



花粉症対策はとにかく予防、早めの治療(受診)が大切です。

シーズン到来！花粉症 予防対策



テレビの花分情報を
毎朝チェックする。



外出時にはマスクや
メガネで花粉を防ぐ。



屋内に入るときには
花粉を払い落とす。



症状がひどい人は
病院を受診してみる。

☆花粉症と口腔アレルギー症候群(OAS)

いつも食べている果物を食べたのに突然かゆくなる？



《今まで食べていた果物が、突然食べると口の中がかゆくて食べられなくなった》という声を聞きます。じつはこれ、花粉症と大きく関わっているようです。花粉と野菜や果物に含まれるアレルギーを起こす原因物質(アレルゲン)の構造が似ているため、花粉症の人が生野菜や果物を食べたときに反応して口腔アレルギー症候群を発症することがあります。

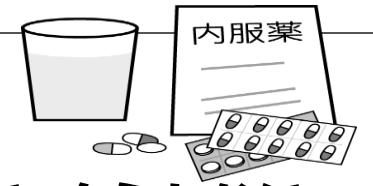
果物、生野菜を食べた後、数分以内に、唇、舌、口の中、のどに、かゆみやしびれ、むくみなどがあらわれ、なかには、アナフィラキシーショック(アレルギーによるショック)を起こすこともあります。多くは食後しばらくすると自然に軽快します。

花粉症の人で口の中に症状が出た場合は、アレルギーの原因となる食べ物を確認し避けるのが基本。アレルギーを起こす果物や生野菜のアレルゲン(アレルギーを起こす原因物質)は熱に弱く、加熱すれば食べられる(ジャムなど)こともあり、症状の現れ方にもよるので、受診し医師に相談してみましょう。

花粉症だけではなく、ゴム手袋過敏症や気管支喘息の既往がある人などにも起こります。



☆薬の効果と副作用



～安易に薬を友達にあげない、もらわない～

薬は辛い症状を緩和させてくれます。しかし、正しく使わないと体にとって[毒]にもなってしまいます。

薬には期待する効果と期待しない効果(副作用)が必ずあります。だから薬は用量・用法を必ず守ることが大切です。薬の副作用として重篤なアレルギー症状が出る場合もあります。

保健室では、生徒に薬を渡すことはありません。それは、薬によるアレルギーや副作用が出たり、何度も内服している薬でも突然アナフィラキシーショック(アレルギーによるショック)がでることもあるからです。

☆SNS中毒な人！チェックしよう！

～自分ではわからずとも周りから見ればSNS中毒に見える人が案外多い！～

1. 眠れないとすぐにSNSをみてしまう
2. 毎朝、毎晩、SNS(インスタやFB等)のすべてに目を通しておきたい
3. SNS上で誰かを「ストーキング」するのが得意である
4. 誰かといるときもSNSをチェックしていて怒られたことがある
5. ほんのわずかなスキマの時間でも一人になるとすぐにSNSを開いてしまう
6. SNS上にアツするもの(インスタ映え等)を探すのに必死だ
7. 上記に身に覚えがあるが、それでもSNSはやめれないと思ってしまう

SNSやり過ぎで
寝不足生徒多いです！



本来ツールに過ぎないはずのSNSに振り回されている

毎日だったら、SNSの使い方を見直し、
少し距離を置く必要があるでしょう。

