

ほけんだより 2月

2018. 2

徳島市立高等学校

年が明け、はや1ヶ月がたちました。まだまだ寒い日が続きますが、3日は節分（季「節」の「分」かれ目）、4日は立春（春が始まった第1日目）と暦の上では春になりました。来年度に向けてよいスタートが切れるように残りの学校生活を元気に過ごしましょう。

2018年の花粉症は？

今や4人に1人は花粉症といわれている日本。日本気象協会によると、**2018年春の花粉飛散予測**は東北から近畿、四国地方の広い範囲で**前シーズンの飛散量を上回る見込み**です。花粉飛散量は、前年夏（6月～8月）の気象条件が大きく影響します。気温が高く、日照時間が長い夏は花芽が多く形成され、翌春の飛散量が増えるといわれています。

2018年春の**スギ花粉の飛散開始は例年並みとなり、2月上旬に花粉シーズンが始まる見込み**です。この時期の気温が例年より高いと飛散開始が早まる傾向となります。

花粉に敏感な人はすでに花粉レーダーが反応しているかもしれませんね・・・
また、今年から花粉症デビューになる人もいるかもしれません。



花粉症と風邪の違い		
風 邪		花 粉 症
粘りがある	鼻水	水っぽい
なし	目のかゆみ	あり
高熱も	発熱	あっても微熱
なし	食欲	あり
無関係	天気と症状	晴天で悪化
長くて1週間	症状の継続	数ヶ月



花粉症対策

花粉症対策としてなにより大切なことは、できるだけ花粉が体内に入ることを防ぐこと。

- ・外出時はマスクやメガネ、帽子などで顔や髪をガードする。
- ・花粉がつきにくい服（綿や化学繊維などの表面がツルツルした素材）を着る。
＊ウールは花粉がつきやすい素材です。
- ・室内に入る前に衣服についた花粉をはらい、着替える。
- ・洗顔、手洗い、うがいを行う。
- ・洗濯物はできるだけ室内干しに、布団を干した後は掃除機で吸引する。
- ・花粉飛散量の多い日は外出を避け、窓やドアは閉めておく。

治療法

初期療法・・・花粉が飛び始める2週間前くらいから、治療を開始することが最も効果的だとされています。

初期療法は症状の発症を遅らせ、シーズン中の症状をやわらげることができます。また、早期に症状を改善させることができます。

チョコレートの健康効果



チョコレート甘くておいしいですね。健康によいとされている理由は、抗酸化作用があるとされている「カカオポリフェノール」が豊富に含まれていることです。抗酸化作用とは、病気やケガが原因で体に炎症が起こっているときや、ストレスがあるときに増える活性酸素を除去する働きのことです。

また、**生活習慣病である動脈硬化の主な原因である LDL コレステロール（悪玉コレステロール）の酸化を防ぐ働き、血圧を下げる働き、冷え性を予防**するなどさまざまな効果が期待されています。しかし、健康にいいからといって食べ過ぎには注意してくださいね。

インフルエンザ情報

徳島、阿南、吉野川、美馬、三好保健所管内で警報レベルを超えています。

今シーズンのインフルエンザの特徴は、A 型だけでなく、例年遅い時期に流行する B 型インフルエンザも流行しています。

A 型インフルエンザ・・・抗原（ウイルス）が少しずつ変化するため、毎年大流行する。

高熱、筋肉痛や関節痛など全身症状が強く現れる。

B 型インフルエンザ・・・強い感染力がありながらも A 型に比べると流行性が低い。

高い熱が出ないケースもあり、腹痛や嘔吐、下痢などの消化器系の症状が見られることもある。

普段の生活を見直すとともに、手洗い、マスク、換気などを行い感染症を予防しましょう！！