



少しずつ寒さも和らぎ、過ごしやすい日が増えてきたように思います。
今年度も残りわずかとなりましたが、どんな1年だったでしょうか。保護者の皆様には、インフルエンザなどの感染症対策をはじめ、様々な面でご協力いただきまして、本当にありがとうございました。元気よく学校生活を過ごせるよう、来年度も引き続きご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

3月の保健目標：耳を大切にしよう!!

- ①鼻をかむ時は片方ずつやさしくかむ
- ②イヤホンで音楽を聴く時は、大きな音や長時間をさける
- ③耳元で大きな声をださない
- ④耳をたたかない



花粉症について

今年は花粉の飛び始める時期がいつもより早くなりました。また、スギ花粉の飛散量が増える見込みで、花粉症の人にとっては、憂鬱な期間がしばらく続きそうです。

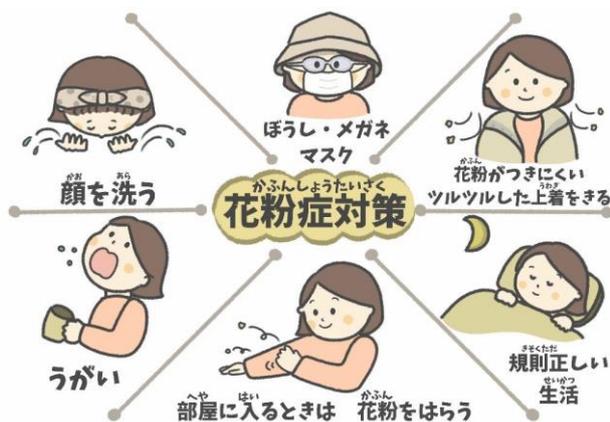
スギ花粉の増加に伴い、子どもの花粉症も増えています。2019年に行われた調査によると、特に5～9歳では、スギ花粉症の有病率が、1998年の7.2%から2019年には30.1%と大幅に増えています。

【症状】…主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりですが、眼の症状(かゆみ、涙、充血)も含めたものが、もっともよく見られます。その他にも咳、のどや皮膚の痒み、頭重感、頭痛、倦怠感、不眠、下痢、熱っぽい感じ、からだや顔のほてり、イライラ感など

【治療方法】…対症療法と根治療法の2つに分類されます。

- ①対症療法…点眼薬や点鼻薬などによる局所療法、内服薬などによる全身療法など
- ②根治療法…舌下免疫療法など

※舌下免疫療法とは…アレルギーの原因物質(スギ)を少しずつ体内に吸収させることで、アレルギー反応を弱めていく治療法です。現在、スギ花粉症(ダニのアレルギーも)を根本的に治すことのできる唯一の治療法です。ただし、治療期間が3～5年と、根気のいる治療になります。スギ花粉症に対する舌下免疫療法の治療開始時期は、飛散時期を避けて6月～11月頃となります。



【症状をやわらげる食品】

- ①発酵食品…ヨーグルト、納豆など
- ②ビタミンE・ビタミンDを多く含む食品…干しいたけ、大豆、かぼちゃなど
- ③食物繊維の多い食品…根菜類、きのこ類など
- ④青魚…アジ、サンマなど

