

## ❁「花粉症」❁の季節がやってきました！

今年の北陸では、花粉の飛散量は例年よりやや多い予想です(日本気象協会)。2月にはスギ花粉の飛散が始まります。花粉症は、透明な鼻水が止まらなくなったり、目の奥や目頭がむずがゆくなったり様々な症状があります。いくつかのセルフケアの方法を紹介しますので、花粉症の人は実践してみてください。



### 1. 外から帰ってきたらすぐに手と顔を洗い、うがいをする

人間のからだで、顔や手は露出しているので、花粉が付着しやすくなっています。うがいは喉に流れた花粉を除去する効果があります。外から帰ったら手と顔を洗って、うがいをしましょう。また、衣類に付いた花粉を玄関ではらい落としましょう。



### 2. マスクやメガネでブロック。

マスクを着用することで、吸い込む花粉の量を3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を軽くします。大事なことは、顔にフィットするマスクを選ぶことです。なお、マスクの内側にガーゼがついているインナーマスクでさらに花粉が減少することがわかっています。また、メガネやツルツルの素材のジャケットなどで花粉をブロックしましょう。



### 3. 薬でアレルギー症状をブロック

花粉症は、花粉に対するアレルギー反応によっておこります。薬を使うことである程度アレルギー反応を抑えることができます。市販薬と処方薬がありますが、自分に合う薬をみつけて花粉の季節を乗り越えましょう。

< 予防内服 >

症状が出る前から、「抗アレルギー剤」を内服すると症状が軽く済みます。



全人口の約2人に1人が悩まされている、誰もがなる可能性のあるアレルギーについて知っておきましょう。

私たちの体には、細菌やウイルスなどの異物から身を守るため「免疫」という仕組みが備わっています。環境やライフスタイルの変化によって免疫に異常が発生すると、体に害のない異物(食物やスギ花粉など)まで過剰に攻撃し、咳やくしゃみ、発疹など様々な症状が現れるようになります。これを「アレルギー反応」といいます。アレルギーは、体質や環境など個人差があります。症状に気づいたら早めに原因を突き止め、自分に合った改善方法を見つけましょう。

#### <主なアレルギー症状>

腹痛/嘔吐 など くしゃみ、鼻水



息苦しい



腫れる



咳 など



その他

アナフィラキシー:  
ショック症状 など

#### [主なアレルギーの原因]

日光アレルギー



例  
じんましん  
蕁麻疹 など

食物アレルギー



金属アレルギー



動物アレルギー



その他

虫(毛虫など)、花粉  
薬、埃や煙 など  
個人差があります

\*アレルギー対策は、アレルギー反応を起こす前に早めに行うことが大切です

# コンディションを整え、けがを防止！<ストレッチ編>

わが高校は運動だけでなく、文化や機械・ロボット、建築など様々な部活が活躍していますが、大会前などケガや体調を崩す生徒が多いように感じます。今回は、全身の血流をよくし、作業前の準備運動や疲労回復にも有効なストレッチを紹介します。参考になりましたら、ぜひ実践してください♪

日常生活において、物を持つ、歩く、握るなど必然と筋肉は縮ませるが多いです。積極的に筋肉を伸ばすことで血行がよくなり、柔軟性がアップします。ストレッチは、疲れによる筋肉のコリや痛みなども和らげます。

★ストレッチの主な効果★	★ストレッチの主な種類★	★ストレッチの方法★
<p>◆毛細血管が発達する →栄養と老廃物の代謝をよくし、疲労回復する</p> <p>◆関節の可動域が広がる →体がスムーズに動くため、けが防止につながる</p>	<p>◎静的ストレッチ 伸ばしたい部位をピンポイントで10秒～30秒ゆっくり伸ばす →自然呼吸で、反動つけない</p> <p>◎動的ストレッチ ラジオ体操など動きの中で、筋肉や腱を伸ばす →体を温めてから行う →勢いをつけすぎても、筋肉や腱を痛めるリスクがある</p>	<p>○体を軽く温めてから行うと効果的 ※手首・肩・首・足首を回して体調チェック！ ※ケガをしているときは主治医の指示に従ってね</p> <p>肩・腕周り+胸のストレッチ</p>  <p>足合足、ト裏わを、レのせて一、ッ直、チて前、屈線に。</p> <p>アキレス腱伸ばし</p>  <p>前ももを伸ばす</p>  <p>体を捻って腰周りのストレッチ</p>  <p>背中を丸めて、両手を足の内側から外側つかむ</p> 

## ☆2つの絵から5つの間違いをみつけてください☆



「間違い探し」は、「空間認知力」が鍛えられるといわれています。

答えがわからなくても脳は活性化して、記憶力にいい影響を与えますよ♪

参考資料：学校保健ニュースNo.1945「ストレッチの効果と方法」その他

# みんなも知って得する、応急手当 <傷(すり傷・きり傷など) 編>

実習や美術、書道などの授業の中で、ノコギリ、カッター、彫刻刀などを使用しますが、たまに指や手を切る生徒がいます。応急手当を覚えて、傷口が速く塞がるようにしましょう。深く切った場合や血が苦手でふらつく場合は、担当の先生に伝えましょう。刃物などを扱うときは、いつも以上に授業に集中し、ケガをしないのが一番いいですね！



傷口は、心臓より高い位置に上げる

1、水道水で洗う



傷口やその周辺を水道水でよく、洗い流す

2、圧迫止血をする



傷口を清潔なガーゼやハンカチで押さえて、止血する

3、傷を保護する



カットバンなどを使用して、傷を保護する

指の場合、反対の手できゅんと握り、心臓より高い位置で止血する