

# ほけんだより 3月号

真住中学校 保健室 令和7年3月5日

3年生のみなさんは、いよいよ卒業の日が近づいてきました。

1・2年生のみなさんは、学年の締めくくりの月ですね。4月からまた新しいスタートを切ることになりますが、何を始めるにも健康が第一です。「三寒四温」という言葉を知っていますか？ 三日寒い日が続いたあとに、四日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月は寒暖差が大きいので、衣服の調整をしながら季節の変わり目を乗り切りましょう。



## 花粉症シーズン到来！

日本気象協会の予報によると、大阪では3月上旬～中旬にスギ花粉が、3月下旬～4月上旬にかけてヒノキ花粉がピークとなる見込みだそうです。今まで花粉症になったことがない人でも、花粉が体内にたくさん入り込むと、それらに対抗するための抗体(IgE抗体)という物質が少しずつ体内に蓄積されています。蓄積に耐えられる許容量は個人差があり、一定のレベルを超えると、今まで症状がでていなかった人も初めて発症する可能性があります。

## 花粉症のなりやすさには個人差がある



アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えててしまった人



IgE抗体が許容量をこえていない人  
もともと元々アレルギー体質ではない人  
(花粉にIgE抗体をあまり作らない)

## 花粉症対策の基本は、入れない・つけない・落とす

### 「入れない」

花粉が侵入するのは、主に目や鼻、口などからです。マスクや、花粉症用メガネで体の中に入ってこないようガードしましょう。



### 「つけない」

花粉がつきにくいスベスベした素材の服(綿やポリエステルなどの化学繊維)がおすすめです。静電気防止スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。



### 「落とす」

服に着いた花粉は玄関先で静かに落としましょう。また、手洗いと同時に洗顔もすると、目や鼻のまわりについた花粉を落とすことができます。



## 春休みにチャレンジ！

## オフラインの生活も充実させよう

スマートフォンやタブレットなどの長時間利用は、視力の低下、運動不足、睡眠の質の低下の原因となります。春休みを利用して、運動や読書などのオフラインで過ごす時間を少しずつ増やしてみませんか？

