



# すくすくだより



まだまだ肌寒いですが、大流行のインフルエンザも落ち着き、暖かい日差しに春を感じる日が多くなりました。春はたくさんの花が色とりどりに咲き、目を楽しませてくれます。また気温の上昇に伴い花粉の飛散量も多くなっています。今回は、花粉症についての話です。



## 毎年つらい花粉症!!



人の体は、異物(アレルゲン)が入ったとき、それに対抗する物質(抗体)を作って追い出そうとする働きが生まれます。これは細菌などから体を守るために必要な反応ですが、過剰に反応してしまうと花粉のように害のない物質まで攻撃してしまいます。これが、目のかゆみ、まぶたの腫れ、水のような鼻水が止まらない、くしゃみが連続して出るなどのアレルギー反応として現れ、つらい症状を引き起こします。



人によって反応するアレルゲンが違うので、スギ花粉は大丈夫でもイネ科の花粉には症状が出てしまう場合もあります。予防策を立てる上で自分のアレルゲンを知ることが大切なため、病院で調べるのもおススメです。また、症状の出る前から抗アレルギー剤を服用すると、花粉の季節になっても症状が軽く済むようです。症状がひどい場合は、お医者さんに相談してみましよう。

### ★アレルゲンになる花粉と飛散時期

他にもたくさんのアレルゲンとなる花粉があります

|       | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| スギ    |    |    | ■  | ■  | ■  |    |    |    |    |     | ■   | ■   |
| ヒノキ   |    |    |    | ■  | ■  |    |    |    |    |     |     |     |
| イネ科   |    |    |    | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■   | ■   | ■   |
| ヨモギ属  |    |    |    |    |    |    |    |    |    | ■   | ■   | ■   |
| カナムグラ |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | ■   | ■   |

木本の  
花粉凡例  
■ 0.1~5.0 個/cf日  
■ 5.1~50.0 個/cf日  
■ 50.1~個/cf日

草本の  
花粉凡例  
■ 0.05~1.0 個/cf日  
■ 1.1~5.0 個/cf日  
■ 5.1~個/cf日

花粉症環境保健マニュアル 2022 参考

## どうすれば花粉症を予防できるの？

花粉症の症状を和らげるには、**花粉を体の中に入れないこと**です。また、体調が悪いと症状がひどくなるため、**体調を整えること**も大切です。早寝早起き、バランスのよい食事など規則正しい生活を心がけましょう。

### 1) 花粉はいつ多くなるの？ 屋前後と夕方によく飛散します。 2) どうすれば花粉症を予防できるの？



- ① 晴れて、気温が高い日
  - ② 空気が乾燥して、風が強い日
  - ③ 雨上がりの翌日
- ①②③の日は、特に花粉が多くなる



- ① 花粉を避ける
  - ㊦ 顔にフィットするマスクや眼鏡を装着する
  - ㊧ 花粉飛散の多い時間帯(屋前後と夕方)の外出を控える
- ② 花粉を室内に持ち込まない
  - ㊦ 花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がける
    - ・ウール素材の衣服は避ける
    - ・からだに花粉が付着することを避けるため、なるべく肌の露出を控える
  - ㊧ 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落とす
  - ㊨ 換気方法の工夫
    - ・窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをする
    - ・床の掃除を励行し、カーテンは定期的に洗濯をする
  - ㊩ 洗濯物や布団の外干しを控える



### 鼻水はそのままでいいの？

鼻水はさまざまな雑菌が繁殖します。鼻と耳は管でつながっており、雑菌が増えた鼻水が鼻腔内にたまったり、鼻水をすすり耳の奥に入ると中耳炎を引き起こすこともあります。鼻をかむようにしましょう。鼻をかむ時は、片方ずつ静かにかみましよう。



### ～こども保健課からお知らせ～

乳幼児健康診査の対象の方へは、健診日の1か月前頃に、日時を指定した健康診査票を送付します。詳しくは、豊橋市ホームページをご参照ください。

豊橋保育課 こじかこども園 病児保育室  
保健だより 2025年3月1日 ☎25-0528