

節分の日に、病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と言いながら豆をまきます。元気なかけ声と一緒に空気中に飛んでいるのは豆だけではありません。目には見えなくても、インフルエンザやかぜのウイルスが飛び回っています。そして、そろそろ花粉も飛び始めます。まだまだ油断せずに規則正しい生活を心がけましょう。

心の鬼を追いかたう

今年の節分は**2月2日**です。

みなさんの心の中にも追い出したい鬼はいませんか？

例えば、

好き嫌いの鬼

いじわる鬼

忘れ物鬼

なまけもの鬼

夜ふかし鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。

この機会に、自分の心の中にいる鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。



そろそろやってくる…花粉症ってどんな病気？

?? どうして花粉症になるの??

① 花粉が鼻や目から侵入



② 免疫細胞が、花粉を異物だと勘違い



③ 免疫細胞が花粉を攻撃するための専用の「抗体」をつくる



④ 花粉が体に入ってきたときに「抗体」が反応を起こして攻撃



花粉症の発症

花粉症対策のコツ



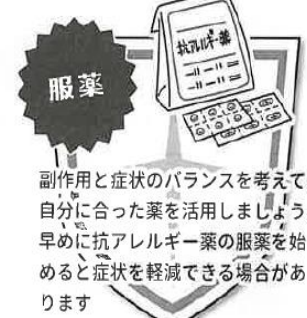
落とす

外から帰ったら服を払う
手洗い・うがい・洗顔をする



つけない

花粉のつきにくい素材の上着を着る
マスクをつける
帽子をかぶる
メガネをかける



服薬

副作用と症状のバランスを考えて、自分に合った薬を活用しましょう。早めに抗アレルギー薬の服薬を始めると症状を軽減できる場合があります

毎年、花粉症（アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎）でつらい思いをしている人も多くでしょう。

今年は**2月中旬頃**から花粉が飛び始めるという予報が出ています。花粉症は、体内に抗体ができやすいかどうか、体の中に入った花粉の量はどれくらいか、また、その人の体質の差も大きく影響するそうです。昨年大丈夫でも、突然発症することもあるそうです。感染症予防と同様に、体の中に「花粉」を入れないようにすることが大切です。早めの受診と服薬で症状がひどくならないようにしましょう。



「治りかけ」はまだまた注意！

テスト前のみなさん、かぜが治りきっていないのに無理をしていませんか？



かぜのウイルスは200種類以上あるそうです。治りきっていない＝体が弱っているときに無理をすると、また別の種類のかぜをひいてしまうかもしれません。かぜ以外の感染症も心配されます。治りかけだと、まだ体の中にウイルスがいるかもしれません。勉強をがんばっている他の人にうつしてしまう可能性があります。かぜくらい、と思わず、自分のためにも、まわりの人のためにも、治るまでしっかりと体を休めるのも大切です。

