

# ほけんだより

3月  
March

令和7年3月  
園田北小 保健室

おうちの方と  
いっしょに  
よんでください

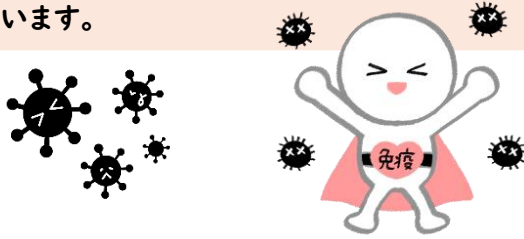
## 花粉の季節が やってきました…



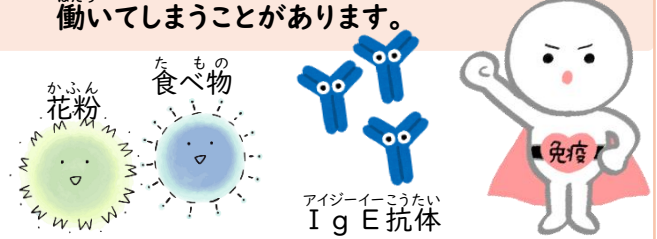
### 花粉症のメカニズム

いよいよ今年度もこのりわずかとなりました。  
皆さんにとって今年度はどんな1年でしたか？  
最後まで大きなケガなく、健康に気を付けて  
過ごしてほしいと思います。

① 私たちの体には、体に悪さをするウイルスや細菌をやっつける「免疫」という力が備わっています。

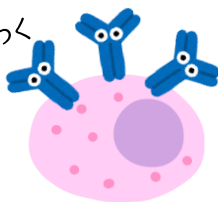


② ところが、私たちに害のないはずの花粉や食べ物などが体に入ったときにこの「免疫」が働いてしまうことがあります。



③ 免疫はいちど体の中に入って「敵」と認識したものには必ず攻撃をします。花粉症の場合には、花粉を体の外に出そうとしてしゃみや鼻水、涙などのつらい症状が起こります。  
このように免疫が働きすぎて体によくない症状を起こしてしまうことを「アレルギー」といい、「花粉症」は、こうしたアレルギーの一種です。

アイジーエー抗体が私たちの体にある「マスト細胞」にくっつく



すると「ヒスタミン」などの化学物質が出てきます



この「ヒスタミン」などがくしゃみや鼻水などを起こします



※ほかのタイプのアレルギーもあります

### 花粉症対策のポイント

花粉が多く飛ぶ時期は、こんなことを工夫しよう！

#### 出かけるときは…

- マスクをつけて、鼻や口から入る花粉をガード!
- めがねやゴーグルで目に入る花粉をガード!
- 花粉のつきにくい、

つるつるした素材の服をえらぼう

花粉症の発症には「免疫」の力が大きく関わっています。症状がひどくならないように、早寝早起きをする、食事をしっかりとるなど、生活習慣を整えることも大切です。

#### 家にかえったら…

- 髪や服についた花粉をはらってから家の中に入る
- うがい、洗顔で花粉を洗い流そう
- こまめに掃除をしよう

おうちの方へ!

今年度も学校保健活動へのご理解・ご協力ありがとうございました。年度末に「あゆみ」と合わせて3学期の「健康の記録」をお渡しますので、ご家庭での保管をおねがいします。