



# すくすく

れいわねんがつにちすい  
令和7年2月12日(水)

## 花粉が 飛び始めています

日差しが暖かい日が増えてくると、花粉も飛び始めます。そこで心配されるのが花粉症です。

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻のねんまくにつくことで、目のかゆみやくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどを引き起こすアレルギーです。

風邪の症状と似ていますが、風邪が数日で治るのに対して、花粉症は原因となる花粉が飛んでいる間は症状が出続けます。症状が長く続くようなら、耳鼻科を受診するようにしましょう。

### 花粉症を予防するには

花粉症の症状を軽くするためには、

**「花粉を吸いこまない、(家の中に)持ち込まない」**

ことが大切。外出時の服装や、帰ってからの手洗いうがいを意識して

みましょう。他にも、症状が辛いときは顔を洗ったり、家に入る前に服を払って花粉を落とす方法もあります。



### <花粉が飛んでいるときの外出時の服装例>

これは一例です。自分の症状やその日の気候に合わせて、調節していきましょう。

**マスクとゴーグル(眼鏡)**  
で、花粉を体の中に入れないようにしましょう。

**ぼうし**は、髪の毛に花粉がつくことを防ぎます。

**つるつるとした上着**は、花粉を払い落としやすい素材のため、家の中に花粉を持ちこみにくくします。

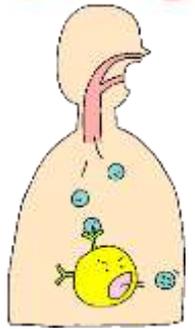


花粉が多い時期は、鼻をかむ回数が多くなります。鼻の下の皮ふが弱い人もいるので、鼻水がやすい人は、自分の皮ふにあったティッシュを(箱でもO)用意しましょう。

# アレルギーの話。

## ▷ その1 「アレルギー」とは ◁

体の中には、病気の原因となるウイルスや細菌を、攻撃してやっつけてくれる「めんえき」という仕組みがあります。しかし時々、この「めんえき」が、特定の食品や花粉なども攻撃してしまうことがあります。すると体に下のイラストのような症状がでてしまいます。これが、アレルギーです。普通の病気と違って、なかなか完治せず、ひどいときには命を落としてしまう場合もあります。



かゆみ、じんましん



顔や目の腫れ



咳



息苦しさ



気持ち悪さ

## ▷ その2 「アレルギー」を起こす物質 ◁

よく聞くのは、花粉や食べ物、ほこりや動物の毛などですね。しかし、それだけではありません。ダニやハチなどの虫、薬や化粧品・アクセサリーでも、アレルギーは起こる可能性があります。

人によって、アレルギーが起こりやすい人と起こりにくい人がいますが、成長期のみなさんには、特に肌に触れるもの（アクセサリーや化粧品など）に注意してほしいです。それは、大人と違って成長途中の肌は、薄く柔らかいので刺激に弱いからです。一度の使用で問題がなくても、子供のうちから繰り返し使用することで、大人になってからアレルギーが起きることもあります。

「なんだかかゆいな」「ちょっと赤くなってきたかも」と思ったら、すぐに使うのをやめて、お家の人やお医者さんに相談しましょう。そのままにしていると、アレルギー反応がひどくなり、肌がボロボロになってしまいます。症状が重い場合、大人になってもアレルギーが残り、アクセサリーや化粧品を使用できない肌になってしまうこともあるそうです。



## → こんな症状がでることも…



きずぐち傷口からばい菌が入って、腫れてしまうことも。

ピアスやネックレスなど、アクセサリーによる金属アレルギー



毛染めや化粧品によって、傷んだ髪と荒れた肌