

# 保健だより

花粉症です

令和6年2月29日  
湖南高等学校  
保健室

花粉症の季節です。花粉症の症状は風邪などの症状と似ているところがあり、紛らわしく、症状をうまく伝えられない人もいます。気になるときは、耳鼻咽喉科などで相談してください。

今年の  
スギ花粉のピークは  
3月上旬~中旬?

2024年は、例年よりも飛散が早く、ピークが3月上旬から中旬になると予想されています。2月に入ってから、すでに花粉を感じている人も多いようです。

## この症状は風邪? それとも花粉症?

	かぜ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱~38℃くらいまで	ほとんどでない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、夕方

## 花粉対策

室内に入るときは  
頭や洋服についた  
花粉を払い落とす

外出時など  
マスクやメガネを  
身につける

こまめに  
洗いながす  
手洗い・うがい・洗顔

また、舌下免疫療法などの治療の他、2020年より、重症・最重症のスギ花粉症に対して、2月~5月に抗IgE抗体オマリズマブ(ゾレア®)を皮下注射する治療(保険適応)を行うことができるようになるなど、治療法も増えてきています。

3年生のみなさん ご卒業おめでとうございます。

先日の健康教室では、最後にみなさんと共に学ぶことができ、とても楽しかったです。これからの生活の中でふと思い出して、少しでも健康を意識してもらえたらと思います。

みなさんからたくさんの元気と笑顔をもらいました。

ありがとう。これからも笑顔を大切に♡



呼吸法でリラックス



味覚実験