



花粉・・・猛烈に飛んでいます！！

花粉症の人にはつらい季節ですね。今月に入ってから急な暖かさで、桜の花芽が例年より早いペースで成長していますが、スギ花粉の飛散もとても盛んで、都心を含む各地で猛烈になっています。それだけ飛んでも、全体量としてはようやく折り返し地点といった所です。また、3月下旬から4月上旬は、ヒノキ花粉がピークを迎える見込みです。

今や国民の約3割が花粉症と言われています。これには、戦後、盛んに植林されたスギやヒノキの樹齢が30年を超えて花粉量が多くなったことに加え、アレルギー体質の人が増えていること、食生活の変化などさまざまな原因が指摘されています。

日常的にできる花粉症予防の基本は「花粉をできるだけ浴びないようにすること」です。花粉症のメカニズムから花粉症予防までを学びましょう。



花粉症は免疫反応

私たちの体には、ウイルスや細菌に対して抗体というものを作って体に異物が入ってくるのを防ぐ働きがあります。これを「免疫」といいます。アレルギーもこの免疫の働きのひとつです。

花粉は体に入っても悪さをするわけでもないのに、IgEという抗体が鼻に入ってきた花粉に反応して、くしゃみや鼻水で、鼻から排除しようとしします。また、鼻づまりを起こして、花粉が鼻に入ってこないようにします。

つまり、花粉症は免疫機能が「勘違い」し、頑張ってしまう状態です。免疫とアレルギーは同じメカニズムによるもので、花粉症は本来反応しなくてもよい花粉に過剰に反応した状態(アレルギー)です。



なぜかゆい？

かゆみを引き起こすのは、のどや鼻粘膜に多い肥満細胞などから放出される、ヒスタミンという物質です。ヒスタミンは外傷ややけど、アレルギーの原因となる物質が体内に入ると活性化し放出されます。放出されたヒスタミンは、鼻水、発赤、痒み、痛み、気管支収縮といったアレルギー症状を起こします。しかし、かゆいからといって肌をかくと、さらにヒスタミンが放出されるメカニズムになっています。こうした悪循環を防ぐためにも、できるだけ花粉に触れないようにして、痒みを発生させないことが大切です。

花粉症の予防「入れない」「つけない」「残さない」

大量の花粉に出会うと、体が花粉に対する抗体を産生する可能性が高くなります。

また、これまで軽症で花粉症であることに気がつかなかった人も、花粉を鼻からたくさん吸い込んだり、目に入ったりすると、花粉症の症状が強くなります。花粉になるべく接しないことは重要なことです。

花粉症がひどくならないためには、一般的な注意事項として、**睡眠を良くとること、生活習慣を保つこと**は、正常な免疫機能を保つために重要です。風邪をひかないことなども鼻の粘膜を正常に保つために重要です。

10代からの生活習慣病予防！

生活習慣病とは毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気で、動脈硬化、高血圧、2型糖尿病などがあり、日本人の死亡原因6割以上を占めます。現代は食生活の洋風化により動物性脂肪の摂取量が増えているうえ、インスタント食品やコンビニエンスストアのおかげで、いつでも好きな物が食べられる環境にあります。また、便利な社会では夜型生活や運動不足を招きがちです。こうした楽な生活こそが、生活習慣病の原因となっています。



子どもの頃からどうみゃくこうか動脈硬化は始まっている

血管（動脈）にコレステロールや中性脂肪などがたまって、詰まったり、硬くなったりして弾力性や柔軟性を失った状態をいい、動脈硬化になると、スムーズに血液が流れなくなります。動脈硬化が進行すると、心疾患（狭心症、心筋梗塞など）や脳血管疾患（脳梗塞、脳出血など）を引き起こす恐れがあります。

動脈硬化は加齢とともに進行します。動脈硬化というとお年寄りをイメージされるかもしれませんが、実際には動脈硬化は子どもの頃から始まっています。そしてその進行度は生活習慣と深い関係があります。

生活習慣病を防ぐ生活チェックリスト

生活習慣は、食事、運動、休養（睡眠）の3つの柱が大切です。

10代のうちに規則正しい生活リズムを身につけて、成人後も生活習慣病とは無縁の体を保っていただけるようにしましょう。

- | | |
|--|--|
| ☐ 早起きをして光を浴びた | ☐ 毎日60分以上体を動かした |
| ☐ 朝食をとった | ☐ 野菜・果物を食べた |
| ☐ 間食の時間・量を守った | ☐ 食事はゆっくり噛んで食べた |
| ☐ 清涼飲料は飲まずお茶や牛乳を飲んだ | ☐ 夜更かしせずに寝た |
| ☐ テレビやゲームは2時間以内にした | |
| ☐ 夜9時以降に食事をしなかった | |



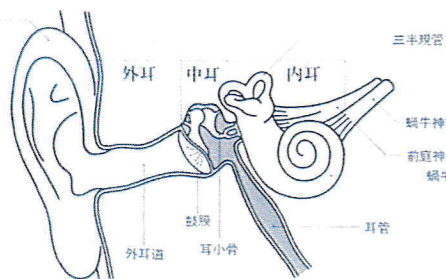
1日の終わりにチェックして、生活習慣を振り返ってみましょう！

3月3日は耳の日でした！



意外と知らない？耳の働き

耳には大きくわけて2つの役割があります。
一つ目は、皆さんもよく知っている「音を感じる」ことです。



耳は、外側から“外耳”“中耳”“内耳”の3つの部分で

構成されており、外耳と中耳は鼓膜によって隔てられて

います。音は、左右の外耳を経て鼓膜を振動させ、中耳から内耳の“蝸牛（かぎゅう）”という部分に伝えられ、そこで電氣的信号に変換され、神経を通して脳に伝えられます。この中のどこかに異常が生じると、耳なりや難聴の原因となります。

そして、耳のもう一つの役割は、「^{へいこう}平衡（バランス）^{つかさどる}感覚を司る」ことです。

平衡感覚は、内耳にある“前庭（ぜんてい）”という部分で感受されており、内耳の異常は、めまいやふらつきの原因となります。

“蝸牛”と“前庭”は、非常に近い場所にあり、互いに影響を与えやすいため、耳のトラブル（耳鳴りや難聴など）を訴える人ではめまいなどの症状も一緒に現れやすくなることが知られています。

生活習慣も耳に影響を与えます！

耳なりや難聴は、耳自体の異常以外に、・高血圧・動脈硬化・糖尿病・自律神経失調症など、全身的な疾患の症状として現れることもあります。

また、心や体の健康状態にも影響を受けやすいため、ストレスや疲れがたまっていたり、寝不足が続いている状態では症状が悪化しやすくなることも知られています。

日頃からゆっくり休養をとって、ストレスや疲れを解消しましょう。

・バランスの良い食事 ・適度な運動 ・十分な睡眠をとる
など生活のリズムを整え、心身の健康を保つことが大切です。



耳にまつわるQ&A



Q1. エレベーターや飛行機で耳がつまるのはなぜ？

A1. 耳と鼻腔・咽頭は、耳管（じかん）と呼ばれる管でつながっており、通常、耳の中の気圧と外の気圧が同じになるように調節されていますが、耳管の機能が悪くなると、耳の中の気圧が異常になってしまいます。

エレベーターや飛行機の離着陸では、急激に外の気圧が変化するため、耳の中の気圧と外の気圧に差ができ、耳のつまり感が生じます。

これは、健康な人でも起こる一時的な現象です。唾（つば）を飲み込んだり、口を大きく開けることで耳管が広がり、耳の中の気圧と外の気圧が一致すると解消されます。

Q2. 耳そうじは毎日した方がいいの？

A2. 正常な耳あかは、殺菌作用や耳の皮膚の保護作用などの重要な役割を持っています。

通常、古い耳あかは自然に外の方へ排出される仕組みになっているため、耳そうじは、外から見える部分がきれいになる程度に適度なペースで行いましょう。

耳あかが過剰にたまって耳の通り道がつまると、耳が聞こえにくくなったり、水が抜けにくくなることもあります。逆に、

耳そうじのしすぎによって皮膚を傷つけてしまうと、外耳炎などの耳の病気にかかることもあるため、注意が必要です。



平成24年度 3学期 保健室利用状況（人数）

2013/3/1現在

月	1日平均 利用者数	症 状		対 処		
		体調不良	けが	保健室休養	病院搬送	早退指示
1月	11.5	87	51	33	3	19
2月	10.3	144	53	37	5	69
計		231	104	70	8	88
1日平均		7.7	3.5	2.3	0.3	2.9

平成24年度 3学期 学校管理下の傷病における保険手続き状況（人数）

2013/3/1現在

3 学 期	授業中		休み時間 放課後	部活動中		登下校中		学校 行事	中学校 継続
	体 育	他		運動部	文化部	自転車	他		
	15	0	3	14	0	2	0	5	0

*けがをして通院した人、保険の手続きを取りましょう。学校保険の手続きは時間がかかりますので、通院の報告、書類の提出は、お早めに保健室へお願いします。

平成24年度 3学期（3月5日現在） 学校感染症による出席停止について

112名がインフルエンザ、27名がウイルス性胃腸炎、1名が溶連菌感染症、1名が流行性耳下腺炎

健康診断で体温計を必ず持参してください！！口中で測ります！

4月9日、10日の健康診断で、体温測定を行います。口中で測定しますので、準備をお願いします。女子の皆さんには、婦人体温計がおすすめです。

3月11日配布の「体温について」「体温計持参のおねがい」プリントをお読みください。

