



ゆめ・ぽけっと ほけんだより

令和7年 2月号



寒くて乾燥した日が続いています。年末から続いているインフルエンザなど、流行している感染症があります。感染対策をしながら、からだを動かして元気に過ごしましょう。

乾燥している時期も水分をこまめに摂りながら口腔内乾燥を防いで、潤いを保ちましょう。



花粉症の季節となりました

1月末頃から少しずつスギ花粉が飛び始めます。その後ヒノキ花粉も飛び始め、4月末頃まで影響が出てくるかと思えます。花粉症の方はもちろん、そうではない方も予防しながら過ごすことができるように工夫してみましょう。

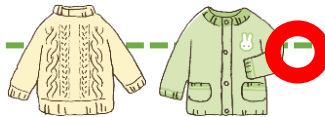
①花粉を避ける



- ・マスクや眼鏡を付けて体内に取り込まないようにしましょう。
- ※装着することによって、かなりの量を予防することができます。
- ・花粉量が多い時間帯(昼前後と夕方)を避けて予定を組んでみましょう。
- ・口が空いたままの状態は避けましょう。
- ※口が空いていると乾燥するだけでなく、ウイルスや花粉症が体内に入りやすくなります。



②花粉を家に持ち込まない



- ・花粉が付きにくい衣服を選びましょう。
- ※綿や絹素材がおすすめです。ウール素材は綿よりも9倍以上の付着率のようです。

顔や髪への付着も多いです。症状が強くなる方は、手洗いうがいの他に、外出後に顔を洗って着替えたりお風呂に入ったりするなど工夫してみましょう。

- ・換気をする時は、時間を工夫しましょう。(朝の飛散量が少ない時間帯など)
- ・洗濯物は室内干しや乾燥機を使いましょう。
- ・空気清浄機を活用しましょう。



参考資料:花粉症対策 スギ花粉症について日常生活でできること,環境省 厚生労働省

スギ花粉とトマト

花粉と食物アレルギーは影響し合うことが分かっています。スギ花粉はトマトと反応し合うため、普段食べても大丈夫な方も、アレルギー症状が出る場合があります。



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の罹患率が多くなっています。特にインフルエンザは熱性けいれんを発症することがあります。また、感染性胃腸炎の流行時期となっています。手洗いうがいをこまめにしましょう。