

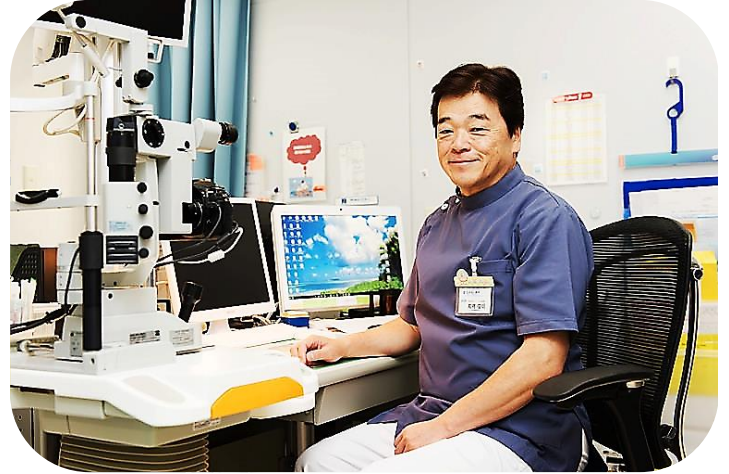


Your Better Life Through Health

vol.12

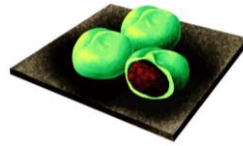
平成30年10月10日 岩手県立盛岡第一高等学校 保健室

秋の花粉症



学校医 高橋俊明先生（本校卒業生）

花粉症と言えば、春のスギやヒノキのイメージが強いですが、秋にも原因となる花粉は飛んでいます。そこで、学校医(眼科医)の高橋先生から、秋の花粉症について教えていただきました。



9/14 Fri



高橋俊明

9月から10月です。

Read 15:45

飛散時期はいつ頃ですか？



高橋俊明

キク科の「ブタクサ」や「オオブタクサ」「ヨモギ」などです。

Read 15:55

どのような花粉が飛散していますか？



高橋俊明

春の花粉症と同じように「目のかゆみ、充血、目やに」や「鼻水」「くしゃみ」が主な症状です。

Read 16:00

主な症状を教えてください。

Read 16:10

対処方法を教えてください。



高橋俊明

早めの抗アレルギー剤の内服や目薬、マスクの着用などで、対処しましょう。



高橋俊明

「睡眠不足」と「風邪をひくこと」です。

Read 16:15

症状を悪化させる要因は何ですか？



高橋俊明

ハウスダストやダニ、動物アレルギーは季節に関係なく症状が出現しますので、冬になっても油断禁物です！

Read 16:20

アレルギーに関するアドバイスをお願いします。



風邪 & インフル 予防 自己管理



We have to take every possible measure to prevent infectious diseases, such as flu.

自己管理をして風邪やインフルエンザを予防することは、**自分を守る【責任】**と**他者に対する【配慮】**の意味があります。

みなさんは高校生(学齢期)でありながら、「大人(成人期)の入り口」に達しています。健康管理を両親や祖父母に委ねず、**自分の意思と行動選択で自分の体を自分で守るスキル**を身につけましょう。

積極的な 予防

自分を守る
責任

他者を守る
配慮

【盛岡一高 学校保健目標2】

国民の健康寿命の延伸と

健康格差の縮小をめざし、

他者の健康づくりにも

積極的に関わる健康観を

備えた人間を育成する。

予 防

- ◎ワクチン接種
- ◎石けん手洗い
- ◎換 気
- ◎咳エチケット
(マスク着用)

- ×欠 食
- ×まわし飲み・食べ
- ×睡眠不足
- ×乾 燥
(湿度50~60%◎)

I'm from Japan Dental Association.

Prevention is better than cure.

Take care! See ya!!



よ防さん