



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?

3

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ね。

この症状は風邪? それとも花粉症?

and	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	<u>ほとんど</u> 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

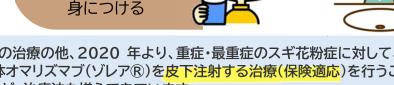
室内に入るときは

頭や洋服についた

花粉を払い落とず

外出時など マスクやメガネを

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て、 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 ♡

