

令和7年2月19日 小金井市立緑中学校

2月は、「10年に一度の寒波」といフレーズをマスメディアでよく見聞きしますね。その言葉通り、大雪となる地域があったり、東京でも雪がちらつく日もありましたね。まだまだ寒い日が続きますが、花粉の飛散は始まっています。花粉症の人は、早めに対策をとりましょう。

空気が乾燥していると起こりやすいトラブル

静電気でパチッ！

突然の静電気は痛いし、びっくりするよね…



どんな物事もすべてプラスとマイナスの電気を持っています。しかし、摩擦などでプラスとマイナスの電気量のバランスが崩れることがあります。この状態でたまった電気が「静電気」です。体にたまった静電気は、日常生活の中で少しずつ放電されていきます。この状態で金属製のドアノブなど電気が流れやすいものを触ると、体にたまっていた静電気が一気に流れ、「パチッ」となるのです。



静電気対策はこれがおすすめ！

ドアなどを触る前に、木やコンクリートの壁に触るといいよ。ドアノブを触るときも、手のひら全体で触るようにするとパチッとなりにくいみたい。手をハンドクリームなどで保湿したり、重ね着をするときは同じ素材(綿100%のもの同士)のものにしたり、静電気防止スプレーを使ったり、部屋を加湿したりするのも効果があります。



しもやけでかゆい！

急に暖かい部屋に入ると、かゆくなるよね…



空気が冷たいと、指や耳たぶ、鼻の先、足の指、かかとなどが赤紫色に腫れたり、赤くなってかゆくなったりすることがあります。これが「しもやけ」です。しもやけになる詳しい原因はまだわかっていませんが冷たい空気からの刺激で皮ふの血流が悪くなること、また「冷え⇒冷えた部分を温める」をくり返すことなどから、皮ふに炎症が起こるといわれています。一日の気温の差が大きいときに出やすいです。



しもやけ対策はこれがおすすめ！

手足を温めるために、ゆるめの靴下締め付けないをはいたり、血流が悪い部分(足など)をマッサージしてみてください。外に出るときは、手袋などで保温したり、ハンドクリームで乾燥を防ぐのも効果的です。汗をかいたり、手を洗ったあとなどは、水分をしっかり拭きとることも大切です。



そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

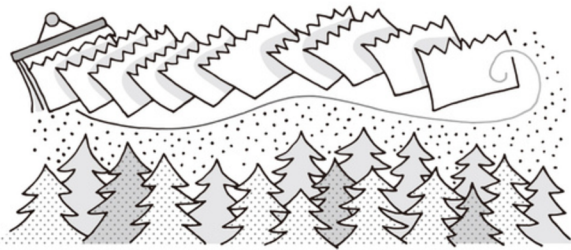
#花粉症注意報

危険なのはいつ?



#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

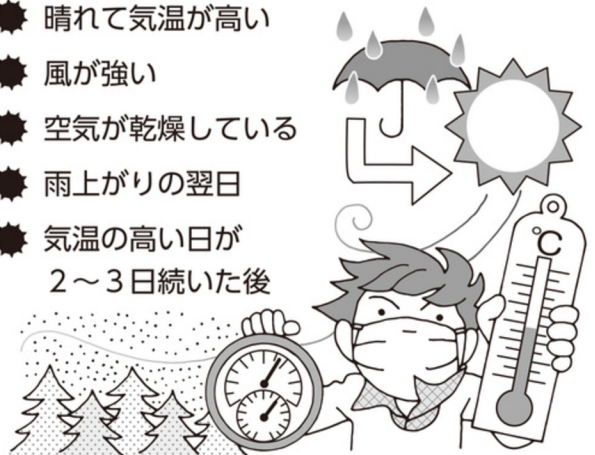
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



口腔アレルギー症候群と花粉症

果物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？この症状は、「口腔アレルギー症候群と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は、花粉症の人に起こりやすいと追われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜のもつ成分がよく似ているため、体が間違えてしまうのです。

症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意!

- スギ・ヒノキ → ナス科(トマト)など
- イネ → ウリ科(メロン、スイカ)、マタタビ科(キウイ科)
- シラカバ・ハンノキ → バラ科(リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科(セロリ、にんじん)、マメ科など

