

# ほげんだより2月

平成21年2月18日(水)  
呉武田学園呉港高校保健室

本校のインフルエンザ感染者は、延べ97名【生徒91名、職員6名】おりましたが、ようやく全員治癒しました。

立春(2月4日)を過ぎ、暦の上ではもう春です。しかし、実際はまだ寒い日があるようです。風邪やインフルエンザの予防にも、まだまだ気が抜けません。もうしばらく、ご注意下さい。

## そろそろ花粉症対策を!

### ★今年の花粉飛散量の予測★

中国地方は、**昨年**の2~3倍。例年並みか例年よりやや多め。

(H21、1、30 環境省発表)



### 花粉症とは

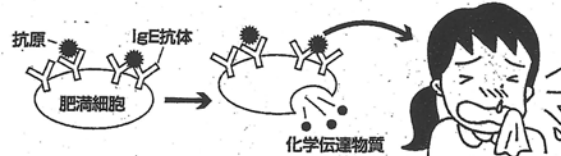


花粉症とは、スギやヒノキなど植物の花粉が原因となって起こるアレルギー性の疾患で、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ等の症状が現れます。

私たちの体には侵入した異物(抗原)から身を守るため、それに対抗する物質(抗体)を作るという免疫反応がありますが、花粉症の場合は、花粉の抗原に対してIgE抗体が作られます。このIgE抗体こそが、花粉症を引き起こす真の犯人です。IgE抗体は、作られやすい体質(アレルギー体質)の人とそうでない人がおり、前者は花粉症になりやすいといえます。

### ●花粉症のプロセス

- ① 花粉(抗原)が体内に入る。
- ② 免疫の働きにより、IgE抗体が作られる。
- ③ 花粉と接触するたびにIgE抗体が増え、肥満細胞に蓄積されていく。
- ④ IgE抗体が一定量に達する(感作の成立=アレルギー反応を起こす準備ができあがった状態)。
- ⑤ この状態で再び花粉に接触すると抗原抗体反応を起こし、肥満細胞から、化学伝達物質が放出される。
- ⑥ それにより、鼻水やくしゃみ等の花粉症の症状が現れる。



### カテキンパワー強し

緑茶に含まれるカテキンには殺菌作用による風邪予防や抗酸化作用など、さまざまな効果があるとされています。

そのカテキンで最近、糖尿病になりかかった人達の血糖値が改善されたという研究結果がでたそうです。

血糖値が高めの方が、粉末にしたお茶を溶いたお湯と普通のお茶を合わせて、1日に湯呑み7杯分のカテキンを摂取したところ、血糖値が下がったとのこと。

日ごろから積極的に緑茶を飲むことで、より健康になっていけそうですね。

(朝日新聞ホームページ)

### ●花粉と接触しないための工夫

マスク	マスクをつけた時に、顔にフィットして隙間のないものがよい。
めがね	普通のメガネでも、していない時よりは目に入る花粉の量を減らすことができる。
服や帽子の素材	羊毛製などの毛羽立ったものより、化学繊維や綿等、表面がすべすべした素材を選ぼう。

### ひとくちメモ

抗原抗体反応とは、異物(抗原)に対して作られた抗体が、再び体内に入ってきた抗原と結びつくことによって起こる体の防衛システムです。

これが人間にとって都合よく働く場合は「免疫反応」、反対に不都合に働いてしまう場合を「アレルギー反応」と呼びます。

### あなたの気持ちを伝えよう

KY(空気が読めない)とは、周囲の状況や雰囲気にあった行動をとらない人をさします。そんな流行語が生まれたことで、周囲を気にしすぎる、周囲からの孤立を恐れて、自分を出せない人が増えていると思います。

集団の雰囲気を30%が握っているとしたら、30%の人に無理やり合わせるよりも、自分はどうか感じているのか、自分の気持ちに合わせて下さい。確かに、「からかい・嫌み・無視」はあるかもしれませんが、70%が合わせているから30%が調子によって助長している面もあります。

クラスの一人ひとりが「自分らしく」、しかも人に迷惑をかけない言動ができれば、居場所としては最高ですね。本音を出せる仲間との関係が、あなたのこころ(精神的)の成長に必要です。一人でもいいのです。周りに合わせることよりも、「自分はどう思うのか」「どう感じるのか」に焦点をあてて行動して下さい。