



保健だより



令和7年2月28日
熊谷市立富士見中学校

2月中旬頃から飛び始めたスギ花粉も3月上旬には、ピークを迎えます。今年は、前年度に比べて、飛散量も多くなることも予想されています。この時期は、寒さで体調を崩しやすい時期でもあるため、「花粉症」と「かぜ」の区別がつきにくい場合があります。「花粉症」と「かぜ」の症状の違いについて確認し、早めに花粉対策をしてすごしましょう。



花粉症とかぜの違い



花粉症	症状	かぜ
透明でさらさらした鼻水、鼻づまりもひどくなる。	鼻水	水のような鼻水から、黄色い粘り気のある鼻水に変わる。 鼻づまりをおこすこともあるか数日間で治る。
1日に何回も出て、何日も続く。	くしゃみ	出ることもあるが、数日間で治る。
かゆくなる。	目	特になし。
かゆくなることがある。(主に顔)	皮膚	特になし。
微熱(いつもより少し高い熱)が出ることもある。	熱	高い熱が出ることもある。
出る場合もあるが、多くはない。	せき	多くの場合、出る。
痛みは出ることもあるがひどくはない。かゆくなることもある。	のど	多くの場合、痛くなる。
昼から夕方に症状が強くなる。	時間帯	時間に関係なく症状がある。
晴れ、風の吹いている日に症状が強くなる。	天気	天気は関係なく、症状がある。

花粉対策をしよう!

花粉対策の第1は、花粉を室内に持ち込まないことです。下記のような対策をして、症状が軽いうちに、症状に合った専門医(耳鼻科や眼科など)を受診しましょう。

マスク・帽子・メガネをつける 	手洗いうがい・顔を洗う 	家に入る前に、花粉をはらいおとす 	花粉がつきにくい、サラサラ・ツルツルした素材の服を着用する
洗濯物や布団は外に干すのを控える 	こまめに床を掃除する 	規則正しい生活習慣で、免疫力を高める 	軽い症状のうちに医療機関を受診する

花粉症と食物アレルギーとの関係について 知っておこう!

花粉症の症状のある方が、食物を摂取したときに口の中・のど・口唇がイガイガしたり、かゆくなったりするなどのアレルギー症状をおこすことがあります。食物中に花粉に含まれるアレルギーの原因物質とよく似た構造のものが含まれていることがあるからです。

花粉症の症状が出ている時は、食物アレルギーにも注意しましょう!	飛散時期		花粉	花粉と関係性のある食物の一例
	春	1~6月	ハンノキ、シラカンバ	リンゴ、モモ、大豆(豆乳など)
	2~5月	スギ、ヒノキ	トマト	
夏	4~10月	オアワガII、カモガヤ	メロン、スイカ、キウイなど	
秋	7~11月	ヨモギ ブタクサ	セロリ、ニンジンなど メロン、スイカなど	

