

## この症状はもしかして...

そろそろ花粉が飛び始める季節になりました。



### カゼゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくない

### カゼの可能性大



電話で医師に相談しましょう

花粉症のメカニズム		
1	花粉が目や鼻から入ってくる。	
2	免疫システムが花粉を侵入者と認識して花粉に対抗する抗体を作る。	免疫システム 抗体 
3	再び花粉が侵入すると抗体と花粉が結びつき、涙や鼻水が出て洗い流そうとする。	

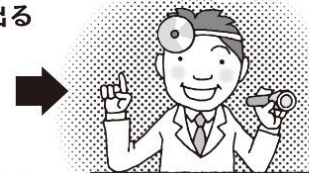


### カゼかな？ 花粉症かな？

### 花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

### 花粉症の可能性大



病院で診断と治療を受けましょう

**花粉は っけない！  
持ち込まない！**

こんな日は花粉に注意

### 外出前に確認しよう

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨が降った翌日 など

### <花粉症の場合、医療機関は何科？ >

鼻の症状がひどいときは耳鼻科、目の症状がひどいときは眼科を受診しましょう。内科やアレルギー科も受診できます。

### < 診断はどうやって？ >

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また、鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

### < 治療を早く始めると... >

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると炎症の進行を防ぎ、症状が軽快します。



### 春先の花粉の種類

- スギ花粉は日本で最も多い花粉症の原因です。飛散時期は2～4月で、飛散距離が長いです。
- ヒノキ花粉の飛散時期はスギより少し遅い3～5月で、スギと同じく飛散距離が長いです。

### 花粉情報サイトで確認できます！

(例)

- 花粉の飛散量情報2021予報 (ウェザーニュース)
- 花粉飛散情報2021 (日本気象協会)

\* 市町村別の花粉の飛散予報を確認できます。

＜ 徹底しましょう！ 基本的な3つの対策 ＞

- ①マスク着用    ②こまめな手洗い・手指消毒
- ③発熱時は休み、かかりつけ医等に電話相談を。

\* 三密を避け、室内の換気の徹底も行いましょう。

【お知らせ】熊本県独自の緊急事態宣言が延長 期間：2月8日（月）～2月21日（日）

外出自粛要請（生活や健康の維持のため必要なものを除いて、不要不急の外出・移動の自粛を要請。特に午後10時以降は徹底。）、飲食店の営業時間短縮要請、イベントの開催制限等です。（詳しくは熊本県HPを参照）



こんな食べ方  
していませんか？

日頃の食生活を振り返り、チェックが多  
くついた人は食生活を見直しましょう。

ばっかり食べ



- 好きなものばかり
- お菓子ばかり
- 油の多いものばかり

栄養のバランスがとれてい  
ないので、カゼなどにかか  
りやすくなっているかも。

ながら食べ



- スマホを触りながら
- テレビを見ながら
- ゲームをしながら

食事に集中できていないの  
で、かむ回数が減ってだ液  
が十分にでないかも。

- 時間を決めずに
- 量を決めずに
- 夜遅くまで

だらだら食べ



どれくらい食べているか  
わからず、食べすぎの  
原因になっているかも。

心と体 はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな  
体の症状  
には注意

- おなかが痛い     頭が痛い     食欲がない     イライラする
- 眠れない     だるい     落ち着かない     集中できない
- やる気がでない     人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ち  
でいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、  
誰かに話してみよう。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



まだまだ寒い冬

こころもぽかぽか大作戦

作戦1

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や  
「大丈夫？」「いいね」と  
優しい言葉選びを。  
言われた人も言った人も  
こころが温まるよ



作戦2

いいところを  
探してみる

友だちや自分のいいところに  
目を向けてみよう。  
イライラする気持ちも  
落ちつくよ

