

# ほけんだより

かふんしょう  
花粉症  
とくべつごう  
特別号

おうめしりっだいいちしょうがっこう  
青梅市立第一小学校

ようごきょうゆ  
養護教諭

## じどうのみなさんへ

### かふんしょうになるとどうなるの？

かふんしょうとは、かふん(花や木などの植物に付いているこな)が風などで とんできたときに、その  
こなが鼻や目、皮ふに付くことで、下のイラストのようなしょうじょうが出るアレルギーのことです。

同じようにかふんがとんできても、何も感じない人もいます。体におこる変化は人それぞれです。



### どうしたらいいの？

じどうのみなさんが自分でできる かふんしょうたいさく を、しょうかいします！



### いつ かふんが とぶの？

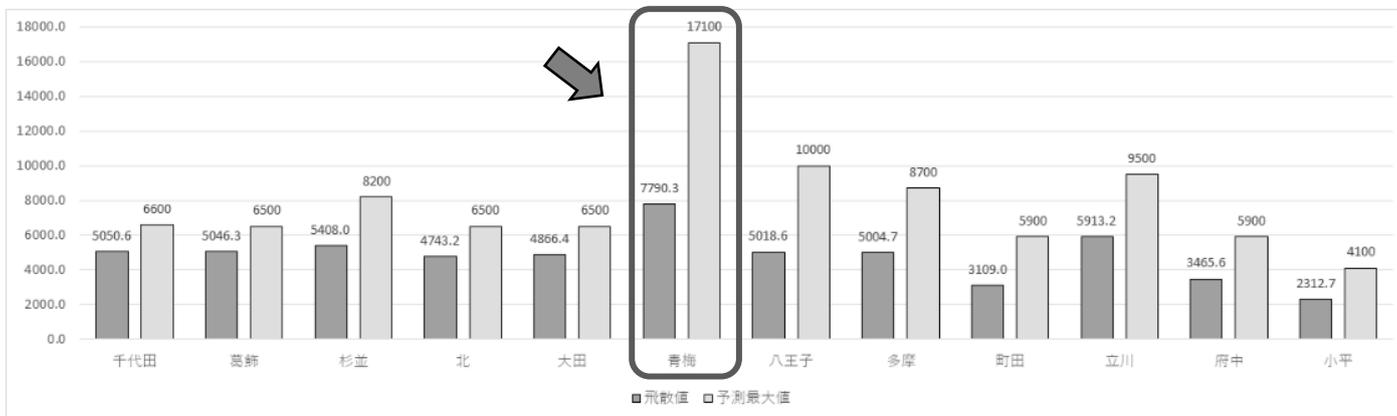
かふんは2月ごろからとび始めますが、毎日同じ量がとぶわけではありません。かふんのとぶ量が  
多い日と少ない日があります。かふんは下のような日に多くとびます。





## 青梅市の花粉飛散量は桁違い！？

青梅市の花粉飛散量を他の地域と比べてみると、桁違いに多くなっています。冬から春にかけて花粉症による鼻水・鼻づまりが原因と考えられる頭痛で保健室に来室する子供も少なくありません。花粉症に悩まされている保護者の方も多いのではないのでしょうか。花粉症対策を早めに始めることで、症状を抑えることもできます。ご家庭でぜひ試してみてください。



《東京都保健医療局 東京都アレルギー情報 navi.『令和7年飛散花粉数データ』より》

## 花粉症対策の基本は「いれない」「つけない」「おとす」！

### いれない

「マスク」「めがね」「ぼうし」をつける。  
※ゴーグルタイプでなくても効果あり！



### つけない

◎つるつるした素材の服  
×ウール素材のセーター等



天気予報で花粉の飛散量を確認する。



### おとす

帰宅したら…  
・服に付いた花粉を払い落とす  
・顔を洗う  
・手洗い・うがいを



### 花粉が飛び始める1～2週間前には治療を始めましょう

花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。

そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



## 舌下免疫療法について

アレルゲン（原因物質）を少しずつ体内に入れることで、体をアレルゲンに徐々に慣らしていき根本から症状を起こしにくくする治療です。治療薬を舌の下に置き、一定時間保持した後、飲み込みます。薬によりますが、服用後2時間程度は、激しい運動・入浴等を避ける等の制限もあります。花粉飛散期は副反応が起こりやすいため、飛散期を避けて開始します。月1回程度通院し、3～5年間治療を続けます。5歳以上の子供も受けることができる治療です。体育の授業や宿泊学習等、学校での配慮が必要な場合はご相談ください。