

ほげにさより

2月

大阪府立堺上高等学校 保健室 2026年2月発行

これって、花粉症？

スタート

はい・いいえで答えて、チェックしてみましょう。

- 鼻水はサラサラだ
- 目がかゆい
- 熱がある
- 2週間以上ずっと症状が続いている
- くしゃみが何度も続けて出る

風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

花粉症かも

病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることがあります。

風邪ひきさんにオススメの3STEP

① 食欲がなくても水分補給
だけはしっかりする

② 寒気がある場合は体を温める

③ 十分な睡眠をとって
体を休ませる

花粉症さんにオススメの3STEP

① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす

② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける

③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

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言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜のもつ成分と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）など
- 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

花粉症クイズ

花粉症はどこから入ってくる？

目 こたえと対策 目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御！

鼻、口 息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

皮膚 皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。

花粉が体にたくさん入ると、今花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入口を覚えておいて、賢く花粉症対策！

かゆくても目をこすらないで！

花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる？

*目が傷ついて、
ばい菌などが入りやすくなる
*かゆみをひきおこす物質が
出て、もっとかゆくなるなど

目がかゆいとき、どうすればいい？

- 意識的にまばたきをする
- 目を冷やす
- まばたきをすると涙が出る
ぬらしたハンドルを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。

思わぬところに危険が…



食物アレルギー

事例集

事例① 牛乳アレルギーのAさん

食べなくても症状が出る!?



ア レルギーの原因となる食べ物が皮膚や粘膜に付いたり、鼻から吸い込んだりするだけでもアレルギー症状が出ることがあります。食べていなくても注意が必要です。

事例② 卵アレルギーのBさん

いつも食べているお菓子だったのに…



安 全だと思っていた商品でも、原材料が変更される場合があります。見た目が似ている別の商品を間違えて手にしたりする可能性もあります。食品表示は毎回確認しましょう。

食物アレルギー

とは、特定の食べ物に含まれる物質に免疫機能が過剰に反応してしまう現象です。かゆみや蕁麻疹、呼吸困難など様々な症状が引き起こされます。重症化すると命に関わることもあります。

事例③ アレルギー既往のないCさん

運動をしたらアレルギー症状が出た!?



普 段食えていて問題がなかった食べ物でも、食後2~4時間以内に運動をすると、命に関わることもある全身症状（アナフィラキシー）が急速に現れることがあります。

食物アレルギーがある人もない人も一人ひとりができること

食べ物の交換は避ける

食べ物や飲み物をこぼさない

アレルギーの友だちが苦しんでいたらすぐに大人を呼ぶ

アナフィラキシーとは、短時間に全身にあらわれる

激しい急性のアレルギー反応です

アレルギーとは、異物からヒトの体をまもるために仕組みである「免疫」が過剰に働くことによって、かゆみ、くしゃみ、炎症などのさまざまな症状を引き起こす状態です。

そのなかで、アナフィラキシーは、アレルギーの原因物質（アレルゲン）に接触したり、体内に摂取したりした後、数分から数十分以内の短い時間に全身にあらわれる激しい急性のアレルギー反応のことをいいます。

● アナフィラキシー・ショック



アナフィラキシー・ショックは、生命を脅かす危険な状態です