

まんぼう通信

令和8年3月1日 No.134



皆さん、こんにちは。

冬の寒さがおさまり、春の陽気が垣間みえてきましたね。

今回は、そんな陽気と共にやってくる花粉症の原因、発症予防・対策について紹介していきます！

花粉症の原因とは？

花粉症は、花粉に対するアレルギー反応です！

▶花粉が体内に入るとそれを異物と認識することで、この異物に対する抗体を作ります。数年～数十年かけて花粉をくり返し浴びることで抗体が増加していき、花粉症症状である くしゃみ・鼻水・目のかゆみ等が出現するようになります。※個人差があります。

つまり、花粉症症状は体が花粉と戦う“**防御反応**”とも言えます。

将来花粉症を発症しないために

まだ花粉症ではない方は、花粉を防ぐことが重要です！

①マスク・メガネの着用

- ▶不織布マスクの使用で吸い込みを**95%以上**抑える。
- ▶花粉症用メガネの使用で目への侵入を約**70%～80%程度**抑える。



②外出時間の調整

- ▶花粉飛散が多い**昼前後・夕方**の外出は控える。

③花粉が付きにくい服選び

- ▶ポリエステル・ナイロン等の表面がツルツルした素材がおすすめ◎
(ウール・ニット等の素材は、花粉が付着しやすい×)

④帰宅後のケア

- ▶**手洗い・うがい**、**洗顔**を忘れずに行う。
- ▶玄関の外で服についた花粉をはたき落とす。
(▷粘着クリーナー等を使用すると、より落とすことができる。)



⑤室内環境の整備

- ▶こまめに**床掃除**を行い、埃と花粉が絡まないようにする。
- ▶洗濯物は室内干しにする。

⑥生活習慣の改善

- ▶免疫力向上の為、**十分な睡眠・バランス良い食事・適度な運動**が必要



並べ替えパズル もんだい

文字を並べ替えて、意味のある単語をつくりましょう！

例

ルカイ



イルカ

①

マサン



□ □ □

②

マトト



□ □ □

③

リンク



□ □ □

④

タンボ



□ □ □

⑤

ニノモ



□ □ □

⑥

クマル



□ □ □

⑦

ラスカ



□ □ □

⑧

メズス



□ □ □

⑨

シリキ



□ □ □

⑩

ワデン



□ □ □

⑪

チヘマ



□ □ □

⑫

スカラ



□ □ □

⑬

ツジヒ



□ □ □

⑭

イガエ



□ □ □

⑮

ダマル



□ □ □

