



2023年2月24日(金)  
活水中学高等学校  
保健室

高校3年生が巣立ち、今年度も残すところわずかとなりました。今年は、「春一番」も観測され、少しずつ春を感じられる季節がやってきました。しかし、まだまだ気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の着脱など工夫しながら体調を整えましょう。



花粉が飛び始めました!花粉症対策を確認しましょう☆

花粉症は、アレルギー（自己免疫疾患）です。「花粉」が悪いわけではなく、体が花粉を「悪いものだ」と勘違いして外に追い出そうとして、症状がでます。症状がひどくならないためのコツを知って、この時期を乗り越えましょう。

花粉が飛ぶ時期です

Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは?  
①雨が降る前  
②雨が降ったあと

Q2 花粉がつきにくい服は?  
①ツルツルの服  
②モコモコの服

Q1:② Q2:①

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさん花粉が飛びます。また、急に暖かくなった日や、風が強い日も注意が必要です。  
表面がデコボコしている服は花粉が付きやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。

A1. 花粉の多い日

- ✓ 雨あがりの次の日
- ✓ 晴れていて気温が高い日
- ✓ 風が強く、乾燥している日

A2. 花粉がつきにくい服装

つけない

マスク  
花粉を吸い込む量が  $\frac{1}{3}$  ～  $\frac{1}{5}$  に!

帽子  
つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ  
目に入る花粉が最大で  $\frac{1}{2}$  に!

スベスベした服  
ポリエステルなどがオススメ。

\*花粉を「落とす」ことによって対策しよう!

落とす

家に入る前に落とす  
家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

顔を洗う  
目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

うがい  
のどに溜れた花粉を取り除こう。

\*花粉症も免疫力は大切です!

花粉症のシーズンは、季節の変わり目でもあり、体調を崩しやすい時期です。免疫力が下がると、症状もひどくなりやすいです。規則正しい生活をしましょう。

免疫力も大切!  
規則正しい生活リズムで免疫力をアップさせ、花粉に強い体を作ろう!

花粉症? カゼ? セルフチェック

| 花粉症                                       | カゼ  |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> くしゃみが発作的に連続して出る  | <input type="checkbox"/> 時々くしゃみが出る        |
| <input type="checkbox"/> 透明でサラッとした鼻水      | <input type="checkbox"/> 黄色く、ねばりけのある鼻水    |
| <input type="checkbox"/> 熱はないか、あっても微熱     | <input type="checkbox"/> 微熱や高熱がある         |
| <input type="checkbox"/> 目のかゆみや、涙が出る      | <input type="checkbox"/> のどに痛みがあったり、せきが出る |
| <input type="checkbox"/> 昼から夕方にかけて症状が強くなる | <input type="checkbox"/> 時間に関係なく症状が出る     |
| <input type="checkbox"/> 症状が2週間以上続いている    | <input type="checkbox"/> 症状は数日でおさまる       |

カゼだけでなく、インフルエンザや新型コロナウイルスなど見分けが付きにくいです。症状が出たら受診をしましょう。

各トイレに生理用ナプキンを配布します!

1月号でもお知らせしていましたが、ナプキン配布の準備ができました。  
このナプキンは、PTAのご支援によるものです。大切に使用してください。

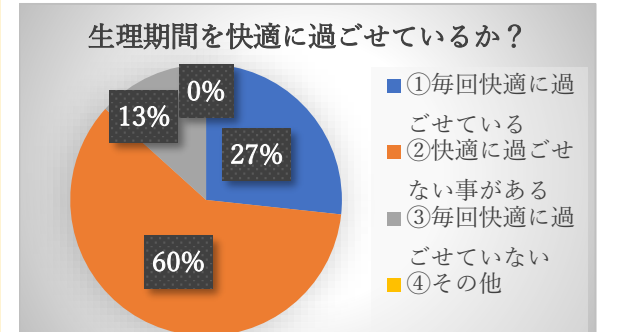
- 【ナプキン使用のお願い】
1. みんなが必要な時に使えるように、清潔を保ちましょう。
  2. 使用した後は、必ずフタをしてください。
  3. 無駄使いなどしないようにしてください。

この活動が継続できるように、ご協力をお願いします。ナプキンを使用した感想やご要望などあったらぜひ教えてください。

こちらまで↓↓  
<https://forms.office.com/r/eP4pCNPBwh>

～キラキラガールズライフ～

【校内配布のナプキンについて】  
今回、校内にナプキンを設置した目的の一つには、「笑顔で快適に学校生活を送ってほしい」という願いがあります。生理期間中は個人差もありますが、快適に過ごしにくい状況になりやすいです。  
<アンケート結果> (活水高モニター15名)



②・③合わせて73%の割合の人が、快適に過ごせていないと感じています。  
今回は、少しでも快適に過ごすことができるように、ナプキンの素材も考えて、配布しています。  
ぜひ使用してみてください! →→→→→

【ノンポリマーナプキンとは??】  
今回配布したナプキンは、ノンポリマーナプキンです!初めて聞いた人もいるかもしれません。どのようなナプキンなのかを知って、ぜひ使ってみてください。

ポリマー入りナプキン (一般的なナプキン)

- ・薄い。
- ・通気性が悪く、ムレやすい。
- ・表面材の化学繊維使用によりかぶれやすい。
- ・ポリマーによる気化熱現象が起こる。

ノンポリマーナプキン (ナチュラルムーン)

- ・ポリマー不使用。吸収体も天然素材。
- ・空気と水蒸気を通すフィルムを使っている。
- ・表面材は天然コットン100%。
- ・ポリマー不使用で気化熱現象が起こりにくい。

※ポリマーとは? 高分子吸収材のこと。  
※気化熱現象とは? 水分蒸発時に接触している面から熱を吸収する(冷やす)現象。

ナチュラルムーン生理用ナプキンの特徴

その1 トップシートは天然コットン100%  
肌に触れるトップシートは化学繊維ではなく天然コットン100%の不織布を使用。敏感肌の方にもやさしい肌あたりです。また、香料・着色料も一切不使用。肌への負担を極力減らしました。

その2 高分子吸収材(ポリマー)不使用  
吸収体は高分子吸収材の代わりにふかふかの綿状パルプを使用。天然素材でも経血をしっかり吸収します。

その3 ムレにくい  
空気と水蒸気のみ通すエアスルーフィルムを採用。不快なムレを抑えます。

その4 モレにくい  
キルティングプレスでどんなに動いても装着時の形状を保ち、横モレをブロックします。

長崎では、「東急ハンズ」か「ドラッグストアモリ」で販売されているそうです。