



**家庭数**



2月4日は、立春。暦の上では春の始まりです。かつては、「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。これが、2月3日の節分です。今年もたくさんの豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう。

まだまだ寒さには気をつけたい時期です。衣服の着方を工夫し、暖かく健康に過ごしましょう。

**自分を好きになろう！**

**やってみよう**



**「リフレーミング」してみよう！**

「リフレーミング」とは「物の見方や考え方を変えてみる」という意味です。

<リフレーミング辞典>

おせっかい	→ 親切、気が利く、やさしい
うるさい	→ 明るい、活発、元気がいい
おとなしい	→ おだやか、話をよく聞く
負けずがい	→ 向上心がある、一生懸命
マイペース	→ 自分らしさをもっている
だらしない	→ おおらか、こだわらない

たとえばコップに水が半分はいつているとき…



同じことでも、見方や言い方を変えることで、感じ方が変わります。

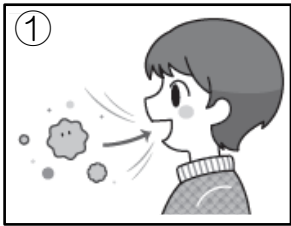
みんなが知っておきたい

# 花粉症との付き合い方

花粉症が辛いという人もいれば花粉症ではないという人もいます。でも、今花粉症ではない人も、他人ごとではないかも…。どの人にも知っておいてほしい花粉症情報を集めました。

## 花粉症のメカニズム

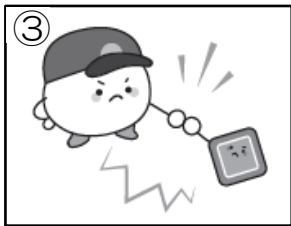
花粉症は体が異物に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



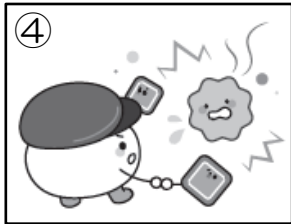
花粉が体に入ってくる



見張り役の細胞が、花粉を「異物」と認識



花粉再来時にすぐ反応できるように「IgE抗体」を作り準備する



再び花粉が入ってきたときにアレルギー反応が起こる（アレルギー発症）

## 花粉症の3大症状

くしゃみ

鼻水

鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。

かぜと比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方から夕方に出やすいという特徴があります。



その他の症状

せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など

## 花粉症のなりやすさには個人差がある



アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えてしまった人



IgE抗体が許容量を超えていない人

元々アレルギー体質ではない人（花粉にIgE抗体をあまり作らない）

許容量には個人差があります。今花粉症でない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もおられるかもしれません。

花粉症の人

花粉症じゃない人も

対応の基本は

入れない・つけない・落とす

入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。



落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



オスズメ  
綿素材  
化学繊維