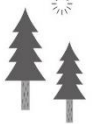




2月8日は針供養の日です。昔は裁縫に使う「針」が暮らしに欠かせなかったので、折れたり曲がったりした針を、豆腐やこんにやくなど柔らかいものに刺して供養し、針仕事を休んでいました。ものを大切にしてきたことがわかる行事です。みなさんも身の回りのものを大切に使いましょう。



みんなが知っておきたい



「もう、毎年花粉症つらすぎ！」という人もいれば、「私、花粉症じゃないし〜」という人もいます。でも、今花粉症ではない人も、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。

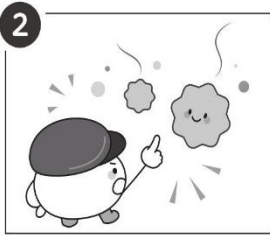
花粉症との付き合い方

花粉症のメカニズム

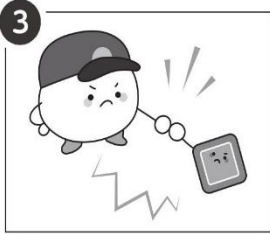
花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



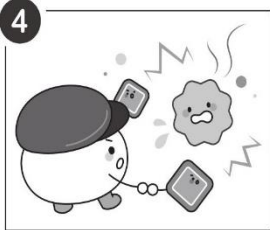
花粉が体に入ってくる



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時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方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。

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

その他の症状

咳、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

花粉症の人



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

花粉症じゃない人



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。今花粉症ではない人の中にも、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いるかもしれません。

水分補給でカゼ予防

こまめな



はついつい水分補給を忘れがち。



でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。



鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。



ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



学生は忙しい!



塾

や部活、習いごとで帰りが遅くなってしまった日、どんなふうに夕食をとっていますか? 夜遅くに食べると、寝ている間にエネルギーが消費されず、肥満の原因に。また、翌朝に食欲が出ず、朝ごはんを抜いてしまうと、頭も体もすっきり目覚められません。

どうしても帰宅時間が遅くなる日は、夕食の時間やメニューを工夫してみましょう。

間食をとる

お菓子ではなく、おにぎりや野菜たっぷりのスープなど、栄養バランスを意識して。



油は控えめに

揚げ物など、こってりしたものは避け、消化のよいものを選んで。食べすぎに注意。

とく **特定班** はん ってすごい! でも...



女優さんがテレビで着ていたワンピース、どこのブランド?

アイドルがSNSに載せていたカフェはどこにある?

——— こんな疑問に答える「特定班」と呼ばれる人たち。過去の投稿や雑誌の記事など、あらゆる手段を使って探そうです。

でも、よく考えてみて。こんなこともできてしまうのです。

「地震怖い」というツイートで地域を特定

写真の瞳に映る郵便物で個人名を特定

実際に、SNSの投稿から自宅を特定され、待ち伏せしている人がいたという報告もあります。「有名人じゃないから大丈夫」ではないのです。SNSの使い方、もう一度見直してみましょう。

