



令和4年2月10日  
岐山高等学校 保健室



暦の上では「立春」を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。暖かくなり始めるという節目としての立春。新年度にはまだ少し早いですが、新たな目標を決める、よい節目なのかもしれないですね。



3年生の皆さんは、新型コロナ第6波最中の共通テスト、本当にお疲れさまでした。感染予防や体調管理に大変気をつかったと思います。1・2年生のみなさんも、2月に入り、今のクラスの仲間と受けられる授業もあとわずかとなりました。新年度に向けて、1日1日を大切に有意義な学校生活を送ってくださいね。

**オミクロン株拡大中!!..... 新型コロナウイルス感染症対策油断なく!!**



第6波に突入した1月。驚くほどのスピードで感染が広まり、今や岐阜県内でも感染者数が1000件を超える日もあります。本校を含め、県内の小中学校・高校でも閉鎖等の措置をとっている学校が多数あり、とても身近になってきています。昨年何回も何回も言われてきたことだとは思いますが、普段の生活の中に隙を生まないよう、今一度予防対策を見直しましょう。



**健康チェックの徹底**

2月から健康チェックカードの様式が一部変更になりました。新たに「頭痛(普段とは異なる症状)」が加わりました。

該当症状(↓ 該当症状が一つでもある場合は自宅で休養させてください)							
検温結果	体温 微熱 (普段よりも高い熱) 又は 高熱 (目安37.5度前後よりも高い)	咳	のどの痛み や くしゃみ等 の 風邪症状 (その他の 風邪症状)	味や においを 感じない	強いだるさ	息苦しさ	頭痛 (普段とは 異なる症 状)

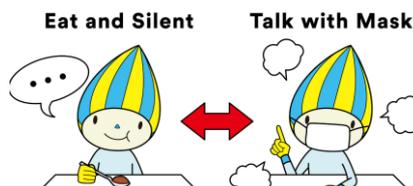
チェックカードの項目に該当する場合は、学校へ連絡し、無理をせず自宅で休養し、医療機関を受診してください。

普段と違う症状があることは、体からの

大事なサインです。無理をして登校することのないよう、ご協力をお願いします。

**マスク着用の際の注意点**

以下のようなマスクを外す機会がある場面は要注意です。



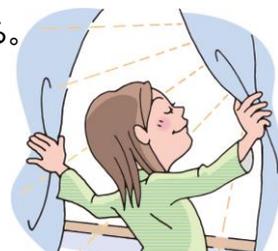
- 昼食** 黙食を徹底する。食べている時以外は必ずマスクを着用する。
- 登下校** 公共交通機関利用時は必ずマスクを着用する。自転車・徒歩の場合も、周辺に他者がいない場合を除き、原則マスクを着用する。
- 体育・部活動** 原則マスクを着用する。特に更衣時や集合・ミーティングの時は必ずマスクを着用する。

**教室の換気の徹底**

寒い日が続いており、窓を開けることがつらい季節ですが、密閉回避には換気は不可欠です。

もう一度換気のルールを確認し、人まかせにせず協力し合い、新鮮な空気で授業を受けましょう。

- 登校後: 登校した生徒から窓を開ける。SHR 前の音楽が流れたら窓が開いていることを確認する。
- 授業中: 常時、窓・出入口を対角線上になるように10cm以上開放し、空気の通り道を作る。
- 休み時間: 休み時間ごとに窓を全開にして空気を入れ替える。
- 昼休み: 窓・カーテンを全開にして空気を入れ替える。



# 🌲 そろそろ花粉の季節です…早めの対策を!! 🌲



スギやヒノキの花粉症のある人にとってはつらい季節になりました。  
 全国調査によると、スギ花粉症の有病率（花粉飛散時期に鼻や眼に症状がある人の割合）は、38.8%で、この20年で2倍に増加しているそうです。年齢別にみると、10~20歳代と、若い世代の有病率が高く、10~19歳の有病率は49.5%であり、2人に1人が発症していることとなります。今年のスギ花粉飛散数予測では、東海地方は、例年と比べるとやや少ないようですが、飛散量が少なかった昨シーズンに比べると多いようです。今年2月上旬から飛散が始まり、3月上旬からピークとなるようです。  
**本格的な症状が出始める前に、早めの予防や治療を始めておきましょう!**



~花粉症の主な症状と新型コロナの症状の違い~

		花粉症	新型コロナ
👃	くしゃみ	◎	×
	鼻水	◎	△
	鼻づまり	◎	△
👁️	目のかゆみ	◎	×
	目やに	◎	×
👄	せき	△	◎
	嗅覚・味覚障害	△	○

~Yahoo!花粉情報より~

花粉症と新型コロナの症状を比較すると、花粉症で主にみられる鼻や目の症状は新型コロナではあまりみられないようです。とはいえ、花粉症・風邪・新型コロナの判別は難しいです。気になる症状がある場合は、早めに受診・医療機関へ相談しましょう。

## 🌲花粉症は早めの対策がオススメです!🌲

症状が出る前に治療を開始すると、こんなことが期待できます。

- ①症状を軽くする。
- ②症状が出る期間を短くする。
- ③一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる。



~花粉情報をチェックして、早めの対策を!~

コロナ禍でも花粉症を少しでも乗り切るために…

## 花粉がからだに入る量をできるだけ減らそう!

### ●花粉の飛散が多いのはこんな時!

- ・晴れか曇り ・最高気温が高い
- ・湿度が低い ・雨降りの翌日
- ・昼前から午後3時くらい

### ●コロナ対策は花粉症にも有効!

- ・正しくマスクを着用する
- ・鼻をかむ前後は手洗い・消毒

### ●衣服で花粉との接触を減らす

- ・つばの広い帽子、眼鏡、マスク、スカーフで顔や髪をガード
- ・コートはツルツルした素材を選ぶ
- ・静電気は花粉をつきやすくするので、市販のスプレーで防止



### ●帰宅したらすること

- ・玄関で花粉をはらう
- ・手洗い・洗顔・うがいで花粉を洗い流す

毎日の花粉状況をチェックして、積極的な対策で花粉に対抗しよう!

## 果物を食べると、のどがかゆい?



花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・のどにイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉—食物アレルギー症候群と呼びます。

原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているからだそうです。

花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。

- シラカバ・ハンノキ……りんご、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナッツなど
- カモガヤ・ブタクサ……メロン、スイカなど
- ヨモギ……セロリ、にんじんなど



生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。