

2月のほけんだより

令和5年2月2日
 岐山高等学校 保健室
 <今月の保健目標>
 ・アレルギーの対処法を知る
 ・1年間の健康生活の反省
 ・新型コロナウイルス感染症対策



2月4日は「立春」です。まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上では立春を迎えます。まだまだ寒いこの時期に、「春」といってもあまりピンと来ないかもしれませんが、以前に比べ日も長くなり、目に見えないスピードで春は確実に近づいています。寒さに縮こまった背中をしゃんと伸ばして、間もなく訪れる季節に向けて準備を始めましょう。

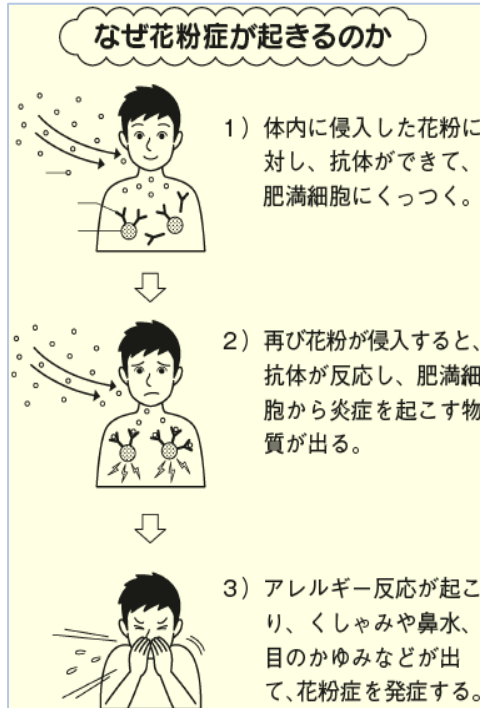
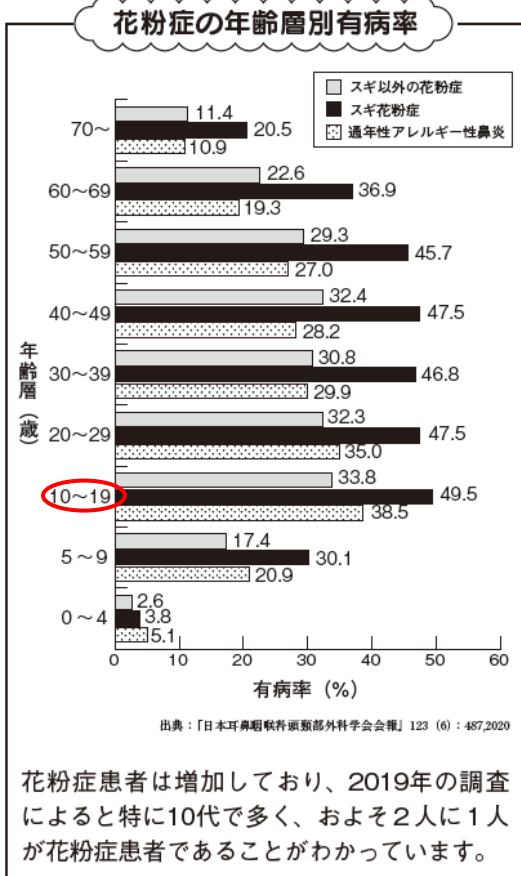


そろそろ花粉が飛ぶ時期です!! 早めの対策を!!

「花粉症」は花粉が飛ぶ時期に症状が出るアレルギーの病気で、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が出て、日常生活に大きな支障をきたします。毎年2月から4月頃までのスギやヒノキの花粉症に悩まされている人は多いのではないのでしょうか?これまでの調査によると、「スギ花粉症」の有病率は38.8%で、約3人に



1人が花粉症ということになります。また、年齢別に見てみると、中高生の年代の10~19歳代での有病率は、「49.5%」と、2人に1人発症しています。ここ20年の間で、2.5倍の急激な増加をたどっており、今後も増加すると予測されています。



スギやヒノキ花粉の飛散数は、前年度の夏の気象条件(日照時間や降水量など)と、前の年の花粉の飛散数に影響を受けます。特に花芽形成時期である6月の日照時間が大事であることがわかっています。2023年は全国的に花粉飛散数が増加すると予想されており、特に近畿、東海、関東、東北の一部地域では、2022年の1.5~2倍以上増加の見込みで、花粉症の人にとっては憂うつな年になりそうです… (参考・出典:少年写真新聞社より)

花粉を99%カットする!?

花粉の原因は、花粉を鼻や口から吸いこんでしまうこと。ところが、マスクに“ある工夫”をすることで花粉を吸い込む量を99%カットできるそうです。

魔法のマスク

作り方

- ① 10cmほどの正方形に切ったガーゼを2枚準備。
- ② 不織布マスクに①のガーゼを4つ折りにしてあてる。
- ③ 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ④③を鼻の下にあてる。
- ⑤②のマスクをつける。



🌳 花粉症を防ぐ合い言葉 「**ま** **め** に **ほ** **う** ぎよ」 🌳

ま マスク

マスクは吸い込む花粉量を、およそ70%減らすことができます。

め 眼鏡

通常の眼鏡の着用でおよそ40%、花粉用メガネの着用でおよそ35%、花粉の付着を減らすことができます。

ほ 帽子

つばの広い帽子をかぶることで、花粉が髪につかないようにします。長い髪は束ねましょう。

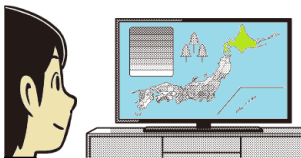
う 上着

表面がつるつるしたナイロンや綿素材の上着がおすすめです。寒い時期には革製の手袋も便利です。



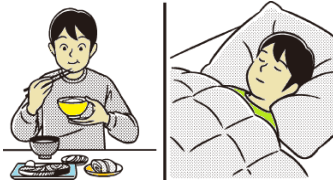
🌳 花粉症への日常生活での対策 🌳

花粉情報を確認



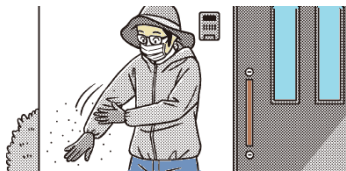
飛散の開始日の確認や、飛散量の多い日などの情報を集めて、予防します。

規則正しい生活



免疫機能を健康に保つことで、重症化を防ぎます。

花粉を持ち込まない



外から室内に入る前に、花粉を払い落とします。

手洗い・うがい・洗顔



外から帰ったら、体についている花粉を丁寧に落とします。

🌳 花粉症? 風邪? セルフチェック 🌳

~~~~~花粉症~~~~~

- ✓ くしゃみが発作的に連続して出る
- ✓ 透明でさらっとした鼻水
- ✓ 目のかゆみや、涙が出る
- ✓ 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- ✓ 症状が2週間以上続いている

~~~~~風邪~~~~~

- ✓ 時々くしゃみがでる
- ✓ 黄色く、ねばり気のある鼻水
- ✓ 微熱や高熱がある
- ✓ のどの痛みや、せきが出る
- ✓ 時間に関係なく症状が出る
- ✓ 症状は数日で治まる



再確認! インフルエンザの出席停止について

本校でも、インフルエンザにかかる人が出てきています。

インフルエンザは「**出席停止**」になります。登校可能になりましたら、「感染症の罹患報告書」を提出してください。

~インフルエンザの出席停止期間~

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」

※発症日は症状が始まった日。診断された日ではありません。		発症日	発症後						
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1	発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目	OK	/
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例2	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	OK
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

