

ほけんだより

2020年2月号
兵庫県立西脇高等学校 保健室

2月4日は立春。暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続いています。現在、兵庫県ではインフルエンザ警報が発令されており、本校でもインフルエンザや発熱等での欠席者が出ています。引き続き、手洗い・うがい、マスクの着用等を心がけ、体調管理には十分気をつけましょう。



《2月の保健行事》

日時	行事	備考
5日(水) 8:40~11:40	キャンパスカウンセリング	※希望する人は、担任または養護教諭まで連絡してください。
10日(月) 13:25~16:25		
19日(水) 13:25~16:25		

まだまだ注意！冬の感染症



人のからだ



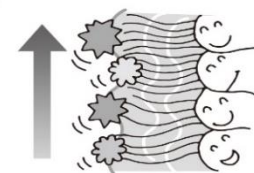
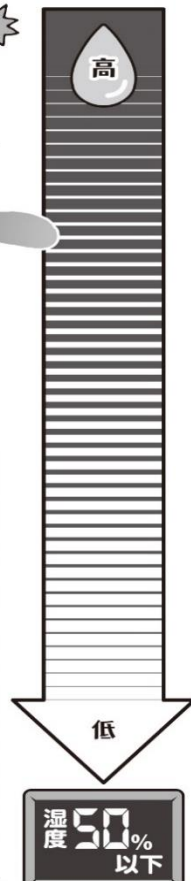
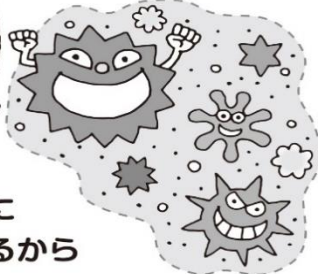
乾燥が
苦手

鼻やのどの
ウイルスを追い出す
力が弱まるから

カゼやインフルエンザの ウイルス

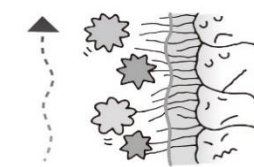
乾燥が
好き

空気中で
長く元気に
活動できるから



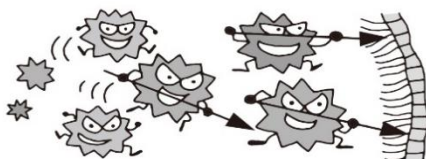
湿度 高

元気な線毛は
ウイルスを外へ
運び出しちゃう



湿度 低

粘膜が乾燥すると
線毛の動きが
にぶっちゃう



ウイルスに 感染



乾燥を 防ぐには

- 加湿器で湿度を50~60%にキープ
- 暖房で乾燥した空気を入れ替える
- からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
- マスクで鼻やのどの湿度をキープ



カゼかな？ 花粉症かな？

そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？ 花粉症かな？ と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

カゼゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくない
- 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大



花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大



病院で診断と治療を受けましょう

◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



2020年春の花粉は…

日本気象協会によると、兵庫県にスギ花粉が飛び始めるのは2月中旬～下旬頃で、花粉飛散量は例年よりも非常に少なくなると予想されています。花粉症の人にとっては嬉しい情報ですが、油断は禁物！病院で薬をもらったり、テレビやインターネットで花粉情報をチェックするなど、自分でできることから対策を始めましょう。今、花粉症でない人も、発症させないために対策を！

花粉を避けるためにできることは？

帽子で

頭につく花粉の量を減らします

$\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に減らせます

マスクで

鼻や口から吸いこむ量を少なくします

外出するとき

花粉のつきやすい毛織物の上着は避けます

表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

メガネで

目に入る花粉の量を減らします

$\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$ に減らせます

室内に入る時は

花粉を十分に払ってから入ります



洗顔で

顔についた花粉を洗い流します



うがいで

鼻からのどに流れた花粉をとりぞきます

