

保健だより



H30.02.20
物部中学校
保健室(No.10)

先月から今月の頭にかけてインフルエンザが流行し、学級閉鎖を行っている学校が複数ありましたが、物部中では、現在のインフルエンザ罹患者は0人と終息しました。しかし、油断は禁物です！まだ罹患していない生徒が半数以上います。ウイルスはどこでもらってくるかわかりません。3年生は受験や卒業を控え、1・2年生は節目の大切な時期です。これまで以上に手洗い・うがいをしっかり行い、引き続き、感染症の予防に努めましょう。



花粉シーズン到来!!!

～花粉症の人も、花粉症でない人も花粉症予防対策を～

日本人の約7割の人は、まだ花粉症になっていないのですが、大量の花粉に出会うと体が抗体(体から花粉を追い払うための対抗物質)を作り、何らかのきっかけで花粉症を発症しやすくなります。

花粉症の原因植物は、日本では約60種類もあるとされています。主なものとしては、スギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサ、シラカンバ、ハンノキなどがあります。その中でも、一番の原因植物はスギとヒノキです。スギやヒノキの花粉は、大量に風によって数十キロも飛んでくるので、どこにいても花粉症対策をしっかりと行うことが大切です。

花粉症対策
ココがポイント

毎日の

就寝 寝る前に寝室を加湿しておく、花粉が湿気で下へ落ちます。ただし、花粉は寝具の上にも落ちるので、加湿した後に枕カバーなどを取り替えると良いですね。

家を出る前 レビヤインターネット、花粉症対策アプリなどで今日の花粉情報をチェック。

こんな日は花粉が特に多くなります
✓ 気温が高い晴れの日
✓ 乾燥していて、風が強い日
✓ 雨が降った日の翌日
✓ 気温の高い日が2～3日続いた後

帰宅後 花粉を家に入れないよう、ぼうしや上着は玄関で脱ぎ、服についた花粉を払い落としましょう。うがいや洗顔なども効果的。

朝 にスギ林を出発した花粉が都市部に到達し、花粉が多くなります。窓を開けて換気をするときは、開ける幅を10cmくらいにして、レースカーテンを閉めておくと、室内に入る花粉を約4分の1に減らせます。

日没後 間に上空へ上がった花粉が落ちてきたり、その落ちた花粉がまた風で舞い上がることも。下校時まだまだ油断は禁物！

風前後

花粉症の主な症状

くしゃみ



鼻水・鼻づまり



目のかゆみ



◆◆ かぜと花粉症の見分け方 ◆◆

かな? **かぜ** かな? **花粉症**

こんな違いでわかります

| かぜ | | 花粉症 |
|-----------------|-------|------------------|
| それほど続けては出ない | くしゃみ | 何回も続けて出る |
| ねばり気があり、色もついている | 鼻水 | 透明でさらさらしている |
| ほとんどない | 目の症状 | かゆみ、充血、涙が出る |
| 37度以上の発熱 | 熱 | ほとんどない |
| とくになし | 遺伝性 | 家族にアレルギー体質の人がいる |
| 短期間（1週間程度）で治る | 発症の期間 | 花粉が飛んでいる時期は症状が出る |
| 変化はない | 天候 | 症状に変化がある |



～ **心の健康**について考えよう ～

かぜは誰でもひくもので、体力が落ちたり、ちょっとした油断からかかります。そしてそれは、心にもおこることがあります。落ち込んだり、イライラしたりするなど心の不調は誰にでもあります。ストレスなんていない、もうごめんだと、思うかもしれませんが、しかし、残念ながらストレスをなくすことはできません。それよりも、ストレスとうまくつきあうことが大切です。【※ストレスとは、心が感じるプレッシャーのこと。何とかうまくやっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。】



心が元気をなくしたら...

好きなことをする

家族や友だちや先生など 誰かに話を聞いてもらう

ゆっくり寝る

ぼーっとする