

ほけんだより2月

築館高校 保健室
No.10 R2.2.3

暦の上ではもう春です。日も少しずつ長くなり、春へのカウントダウンが始まっているようです。ですが、厳しい寒さはまだまだ続きそうです。寒さ対策をしっかりと行い過ぎましょう。

今の学年でいるのもあと2か月をきりました。新しい年度に向けて、目標を立てたり、今年度の自分を見直してみよう♪暖かく穏やかな春を迎えるために少しずつ準備ができるとうれしいですね。



● 築高生感染症発生状況

冬休み明けから1/31までの間に11名がインフルエンザに罹患しています。爆発的な流行ではありませんが、近隣の学校では学級閉鎖等の措置をとっている現状にあるため、まだまだ油断はできません。感染症の流行期は1月から3月頃まで続きます。今後も、一人ひとりが予防を徹底し、罹患者がいないように注意しましょう。また症状の出方は個人によって差があります。インフルエンザ=高熱とは限りません。微熱の症状でも、検査の結果インフルエンザの陽性反応が出たケースもあります。微熱などの症状が長引いたり、市販薬で効果がない場合は早めに受診してください。

今後も、引き続き予防対策を徹底し、注意しながら過ごしましょう。

かぜかな？

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



花粉症かな？

そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゅん」と出たら、かぜかな？花粉症かな？と迷う頃。どちらに当てはまるか、2つのゾーンをチェックしてみよう。

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



◎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。



★花粉症、早めの対策を！

今や4人に1人は花粉症といわれています。2月には全国的にスギの花粉が飛びはじめ、3月にはヒノキの花粉も飛びはじめるため、そろそろ花粉症対策が必要になってきます。

最近広まりつつあるのが『初期療法』といって、花粉が飛び始める2週間くらい前から薬を使った予防治療を開始することです。そうすることで、症状を軽くしたり、症状が出る期間を短くしたり、最盛期に使用する薬の量を減らすなどの効果が期待されています。春に花粉症の症状が出るとわかっている人は、2月頃から花粉症のお薬を飲み始めると花粉が本格的に飛び始める時期には少し楽に感じられますよ♪お医者さんに相談してみるのもいいかもしれませんね。



★日常生活や登校前に気をつけてほしいこと

- 手洗い・うがいを徹底して下さい。
- 部活動については、体調が悪い人は活動を控え、休養してください。
- 人混みはできるだけ避けるようにして下さい。避けられない場合は、**マスクの着用や、手洗い、うがい**をこまめに行うようにして下さい。
- 規則正しい生活を心がけ、体調管理に気を配るようにして下さい。

それから・・・

○登校前に自分の健康をチェックしましょう！体調が悪い人は必ず体温を測りましょう！

★**集団生活での爆発的な流行を防ぐためにも、一人ひとりが予防を徹底して行いましょう！！**