

# 保健だより

多治見西高等学校・附属中学校 2月号 (2/1)

2月になりました。厳しい冬の寒さはもう少し続きそうですが、少しずつ春めいています。

本校では、インフルエンザやコロナウイルスの感染は少しずつ落ち着いてきているものの、クラスや部活動などで感染が広まりやすくなっています。授業中は、寒くても換気を必ず行ってください。また、風邪症状のある人は、咳エチケットのご協力をお願いします。

今年度もあと少し。健康な身体で過ごせるように、一人ひとりが意識していきましょう。

## 今さら聞けない インフルエンザとは…?



### インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



### なぜうつる?

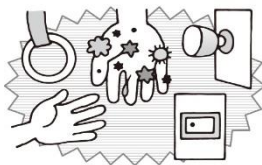


#### 飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

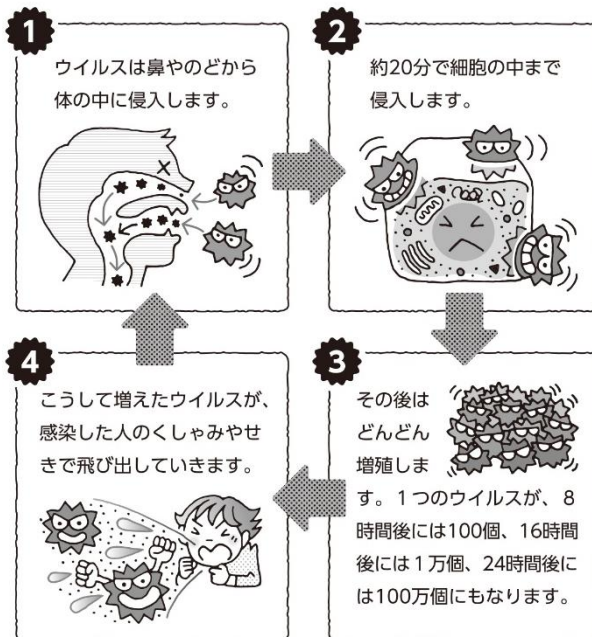
#### 接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



### なぜ流行る?

感染力がとて強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとて速いからです。



### 予防方法は?

#### マスクをする

飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



#### 手洗い

外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



#### 適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

みんなが知っておきたい

# 花粉症との付き合い方

「もう、毎年花粉症つらすぎ！」という人もいれば、「私、花粉症じゃないし〜」という人もいます。でも、今花粉症ではない人も、人ごとではないかも。どの人にも知っておいてほしい花粉症情報を集めました。

## 花粉症のメカニズム

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



## 花粉症の3大症状

くしゃみ

鼻水

鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方〜夕方に出やすいという特徴があります。

その他の症状

せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など



## 花粉症のなりやすさには個人差がある



許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいられるかもしれません。

花粉症の人も  
花粉症じゃない人も

対応の基本は //

入れない・つけない・落とす .....

入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。

オススメ

綿素材  
化学繊維



落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。

