



R 3. 2. 12 宇和島南中等教育学校 保健室

2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人一人が大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。新型コロナウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

## 新型コロナウイルス感染症に関する特別警戒期間延長！！

愛媛県内の新型コロナウイルスの新規感染者数は、減少傾向に転じてきましたが、県独自の特別警戒期間は、3月7日まで延長されました。今後も引き続き、手洗い、マスク着用、消毒、換気等の基本的な感染症対策を徹底しましょう。少しの油断や気のゆるみが、即座に感染拡大につながります。不要不急の往来や多人数での会食を避けるなどの感染回避行動に努めてください。新たな出会いや別れ、旅立ちなど多くの人にとって特別な節目となる春を、明るい笑顔で迎えられるよう、今、自分ができることをしっかり考え、実践していくことが大切です。

### ★★チェックしてみよう★★

毎朝、検温等で健康状態を確認していますか？

※風邪症状等が見られる時は、無理をせず、外出（登校）を控え、自宅で休養し、かかりつけ医などで早めに受診しよう。

通学時もマスクを着用していますか？

※正しくマスクを着用することは、簡単で効果的な予防法です。

登校後、教室に入る前に、まずは手洗い又は消毒していますか？

※外部からウイルスを持ち込まないことが大切です。

学校生活の中で、3密回避行動ができていますか？

※トイレ、更衣室、部室、手洗い（歯磨き）場等は、密集しやすいので要注意。ソーシャルディスタンスを保つように心がけましょう。

休み時間には、窓を開けて十分換気ができていますか？

※感染症予防だけでなく、学習能率UPのためにも換気を励行しましょう。

昼食時は、自分の席で、前を向いて静かに食べていますか？

※マスクを外し、会話しながら飲食する時は、感染リスクが高まります。

こまめに手洗い・うがいができていますか？

※共有の物を使用した後や体育の後、トイレの後、食事の前には、こまめに石けんでていねいに手洗いしましょう。ドアノブ、スイッチなど不特定多数の人が触る箇所は、清掃時を利用して、1日1回はアルコール消毒をしておきましょう。

十分な休養、栄養バランスの良い食事、適度な運動で、免疫機能を高めていますか？

※しっかり食べて、しっかり寝て、しっかり体を動かすことが健康の秘訣です。また、3つの「R」Rest（休養休息）、Recreation（気晴らし、娯楽）、Relax（緊張を解きほぐす）で上手にストレスに対処することも大切です。



# アレルギーのこと、知っていますか？



2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日はアレルギー週間として、アレルギーに関する情報発信や啓発がいろいろな形で行われます。

アレルギーとは、私たちの体に備わっている「免疫」の働きが、入ってきた異物に対して過敏になり、腫れやかゆみなど、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。みなさんがよく知っている食物アレルギーや花粉症、ピアス（金属）によるかぶれなどもその一種で、症状が重い場合は命にかかわることもあります（アナフィラキシー）。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって違います。また、以前は全然平気だったものに対して突然に反応が出ることもあるのです。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに同じ症状が何度も出るようなときはアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。



日本気象協会によると、今年は、2月中旬には四国の広い範囲で花粉飛散開始となり、花粉の飛散量は、四国では例年よりは少ない見込みですが、前シーズン比（2020年春）で見ると、2倍程度と非常に多くなる予想です。前シーズンに花粉症の症状が弱かった人も、今年は油断せずに注意し、花粉が飛び始める前の今から早めの対策を心がけましょう。

## 花粉症？ きちんとチェックしよう

「くしゃみと鼻水が…」冬から春にかけ、似た症状が出る病気と言えば『かぜ』と『花粉症』。では、どんな違いがあるでしょうか。

	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	植物の花粉
くしゃみ	あまり続かない	続けて出やすい
鼻水	粘り気あり、黄色っぽい	サラサラ、透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ、涙、充血
発熱	37～38℃くらい	ほとんどない
期間	1週間くらい	花粉が飛ぶ間

A cartoon illustration of a man on the left coughing and a woman on the right sneezing, positioned on either side of the comparison table.

とくに症状が重いときは内科（かぜ）、耳鼻科（花粉症）の受診がすすめられますが、自分の状態を把握しておくで早期治療・早期回復につながります。また、かぜも花粉症も「運動・食事・休養（睡眠）」の生活リズムをくずさないようにすることで、予防や症状を軽くできます。花粉症の症状やそのつらさは人それぞれ。市販薬も上手に活用し、花粉症を乗り切りましょう。