

ほけんだより 2月 がっ February



松江市立鹿島中学校
保健室発行
令和7年2月21日

2月の別名に梅見(うめみ)月(づき)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7年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられたそうです。かぜやウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えましょう。

花粉症シーズン到来・・・

まだまだ寒く不安定な天候が続いていますが、来週からは少しずつ暖くなる予定です。冬型の気圧の影響による頭痛やかぜが少しずつ減る一方で、花粉が気になる時期になってきました。鼻水ズルズル、目がショボショボ…で困る人も出てくることでしょう。花粉症？それとも風邪症状？予防のためにも花粉症について知り、対策をしましょう。



かぜ？
花粉症？



セルフ
チェック表

花粉症		カゼ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることがある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある



花粉症対策の基本は 入れない・つけない・落とす！



入れない

- マスク
- メガネ

目や鼻、口などを
ガードすると
侵入を防げる

つけない

- 服の素材
(綿素材、ツルツルな素材)
- 帽子

落とす

- 粘着クリーナー
- 手洗い
- うがい
- 洗顔
- 洗眼
- お風呂



※薬を服用する際は、決められた用法・用量を守って服用するようにしましょう。



冬の水分補給



★考えてみよう★

冬でも水分補給は必要？

- ①汗をかかないので、あまりしなくていい
- ②温かいものでこまめに水分補給
- ③冬でも冷たいものをゴクゴク

【答えは②】冬は、汗があまり出ないため、のどが渇きづらく、**水分不足に気づきにくい**です。しかし、暖房による乾燥、低湿度等の影響により、体内の水分は減りやすく「**かくれ脱水**」の危険があります。体の水分が不足すると、のどや鼻の粘膜が乾き、**細菌やウイルスに簡単に侵入されてしまいます**。

侵入を防ぐためには、**冬も積極的な水分補給をして、口とのどを潤す**ことが大切です。水筒を持ってきて、学校にいる間も水分補給をするよう習慣づけ、1日に1.2Lは飲みましょう。また、冷たいものは胃腸を冷やすので、常温や温かいものを飲むのがおすすめです。

「百日咳」 に注意しましょう ⚠

昨年末より県内での発生数の増加がみられ、松江市内でも発生しています。乳幼児期にワクチン接種が行われていますが、効果は次第に弱まっていくこと、感染力が強いことから感染が広がる恐れがあります。咳が出る場合は咳エチケットを心がけ、早めに受診をしましょう。

症状

- ・風邪症状で始まる
- ・次第に咳が増え、激しくなる
- ・その後特徴のある咳となる
(短い咳が連続する)
(息を吸うときに笛のようなヒューという音が出る)



特徴

- ・乳幼児は重症化する恐れもあり、特に注意が必要
- ・ワクチン既接種の小児や成人では典型的な症状がみられず、持続する咳が所見としてみられることも多い
- ・完全に回復するまでに2～3ヵ月かかる

感染経路

飛沫感染・接触感染

- (せきやくしゃみの飛散から感染が広がる)
- (汚染されて間もない物への接触で広がる)

潜伏期間

通常5～10日

予防対策

- ・石けんによる手洗い
- ・うがい・手指消毒
- ・咳が出る場合はマスクをする
- ・咳エチケットを心がける
- ・症状がある場合は、早めに受診をする

