

# ほけんだより 2月

2019. 科学技術高等学校 保健室

2月3日は節分。「鬼は一内！福は一内！」の元気な掛け声とともに、たくさんの豆が飛び交います。でも、空気中を飛んでいるのは、豆だけじゃありません。目には見えなくても、インフルエンザや風邪のウイルス、そろそろ花粉も飛び始めます。まだまだ油断せず、「早寝・早起き・朝ごはん」で、風邪やインフルエンザを予防しましょう。

## インフルエンザに注意！

3学期に入りインフルエンザの流行がみられます。学校で発症した生徒に多い症状は、やはり「体がだるい・強い寒気・急な高熱・関節が痛い」などでした。学校では微熱程度でも、帰宅後に高熱になるケースもあります。また、家族がインフルエンザの場合はかかっている可能性が高くなるので、いつも以上に自分の体調に気を配ってくださいね。

予防には、「規則正しい生活・手洗い・うがい・マスク・換気」が有効です。

\*電車やバスに乗る人は、

自宅からマスクをしてくるように！！

インフルエンザにかかった生徒（1月30日まで）

1年生	33人
2年生	32人
3年生	22人
合計	87人



保健体育委員の皆さんへ！！

休み時間には教室の窓を開けて、空気の入替えをしてください。1時間に1回（5分以上）換気することで、インフルエンザの予防につながります。よろしくお願いします！

## 登校前に、健康観察してますか？

風邪やインフルエンザの症状を訴えて来室する生徒が増えています。中には「朝から体調が悪い」という生徒が多くいました。無理して登校することで、症状を悪化させてしまいます。もしもインフルエンザの場合には感染源になってしまいます。

朝の健康観察はとても大切です。今からしっかりできる人になりましょう。

### 健康観察のポイント

- \*いつも通り目覚めたか
- \*朝ごはんはいつも通り食べたか
- \*いつもと違う症状はないか  
(頭痛、腹痛、吐き気、下痢、だるいなど)

★何か気になることがあった場合は

- ・「体温を測る」・「おうちの人に相談する」
- ・「自分にあった薬を飲む、または持参する」

など、登校前にできる対処をしましょう。体調が悪いときは、しっかり休養をとることが大切です。



## なぜかな？もしかしたら花粉症？

「はっくしゅん！」の後に鼻水、鼻づまり。スギ花粉が飛ぶ季節だから、これまで花粉症ではなかった人も、「もしかしたら…」と、気になりますよね。

なぜ？花粉症？▼チェックしてみよう

- 熱はない
- くしゃみが連続して出る
- 目がかゆい
- 鼻水が透明でサラサラ
- 鼻づまりがひどい
- 他にアレルギーがある

たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。

## 花粉症 花 花粉症 花粉症 花粉症

花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずにすみます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

## 鼻づまりを少し楽にする方法

鼻がつまると、頭が痛くなったり、ぼーっとして集中できなかつたり…。  
つらい鼻づまりを楽にするポイントは、「温める・湿らせる」です。

### 温める

お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼってから鼻全体を包み込むようにあてましょう。鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが少し改善されます。

### 湿らせる

鼻の通りを良くするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、乾燥させないことが大切。加湿器がない時は近くに濡れタオルを置くなど、工夫しましょう。

鼻がつまった状態が長く続く場合は、病院で診てもらいましょう