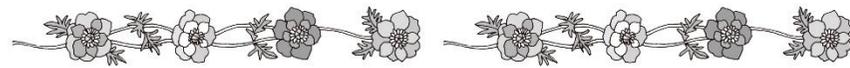


ぼけんだより2月

2020.2.3
大阪府教育センター
附属高校 保健室



立春を過ぎた頃に降る雨を**寒明けの雨**といいます。そして、**立春**から**春分**までの間に初めて吹く強い南向きの風は**春一番**です。季節は少しずつ春に向かってはいるのですね❁
とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。油断せずに、体調管理や体温調節はしっかりと！



2020年 春の花粉*飛散予測!

- 大阪の花粉飛び始めは**2月下旬頃**の予想です。
- ピーク予想は以下の図の通りです👇
スギ花粉が**3月上旬～中旬**、そしてスギ花粉のピークが終わる頃には**ヒノキ花粉**の飛散が始まり、ピーク時期は**4月上旬～中旬**と予測されています

2020年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

2020年1月22日発表

地点	種類	2月			3月			4月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
大阪	スギ									
	ヒノキ									



飛散量は例年よりも少ない見込みです(°-°)

❁花粉症対策、できることは？

❁治療薬を使用する!

花粉症の症状を抑える為には、アレルギー性の症状に適した治療薬の摂取が有効です。症状が本格化する前に**耳鼻科受診**を!



❁花粉を体内に入れない!

花粉のほとんどは**鼻と口**から体内に侵入します。**マスク**や**メガネ**等で、2つの侵入経路をふさぎましょう!



❁花粉が飛ぶ日を把握する!

花粉は特定の条件の日に飛散しやすい為、その日の**外出を避ける**のも効果的です。



❁粘膜から花粉を取り除く!

目から花粉を取り除く為には洗眼が効果的。水道水よりも**洗眼薬**がおすすめです。鼻の粘膜の洗浄には**鼻うがい**を。



吐き気がする



お腹が痛い

こんな症状を訴える人が増えています!「授業や部活を頑張りたいから、しんどいけど無理をして来た!」という人もいますが...

保健室では、検温の結果 **37.5℃** 以上であったり、嘔吐下痢症状のひどい生徒には原則早退指示を出しています。せっかく登校したのに結局授業を受けずに早退!という人も毎年居ます。

自分がしんどいだけではなく、受験や考査の大事な時期に周りの人にうつしてしまうようなことがあってはなりません! 下記のような症状が出現したら無理して登校せず、必ず病院受診してくださいね!



冬に気をつけたい

感染性胃腸炎

感染拡大を防止せよ!

感染性胃腸炎とは

症状

主に嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。年間通して見られますが、冬季に特に流行します。

原因菌

ノロウイルス、腸管出血性大腸菌(O157)、サルモネラ属菌、カンピロバクター、ウェルシュ菌、セレウス菌など

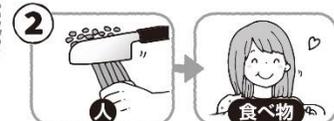
感染力

たとえば、感染性胃腸炎の代表的な原因菌であるノロウイルスはとても強い感染力を持っています。感染した人の便や嘔吐物1グラムあたり100万~10億個ものウイルスが含まれている上、少量で人に感染してしまいます。

感染経路



汚染された二枚貝を加熱が不十分な状態で食べると感染。カキが有名です。



感染した人が調理したものを食べると感染。



感染した人の便や嘔吐物に触れたり、感染した人と接触するなどして、原因菌が口から入ると感染。

感染

☆☆ 注意事項 ☆☆

感染性胃腸炎は学校感染症のひとつですが、罹患した場合に出席停止の措置をとるかどうかは各地域、学校における感染症の発生・流行の様態などを考慮のうえ判断する必要があります。つまり、インフルエンザと違い、発症したら必ず出席停止になるわけではないのでご注意ください。