

# ほけんだらぶり

2021. 2. 16  
大阪府教育センター附属  
高等学校 保健室

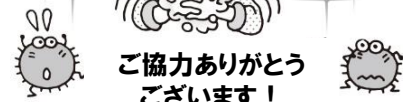
2月の別名に『梅見月』というものがあります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の『令和』も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられたそうです。

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^^



この1年間実施してきた校内での感染予防は、生徒の皆さん一人ひとりの協力がなければ成立しなかったことです。本当にありがとうございました！

全国的に新型コロナウイルスの感染者数は減少傾向にあるとはいえ、緊急事態宣言が延長されたこともあり、まだまだ油断が禁物な状態は続いています。





最近、ちらほら「友だち数人でご飯に行った」などのお話が聞こえてきますが、このまま少しでも感染拡大を防止するためには、感染者数が減少傾向にある今こそが頑張り時です。今週から始まる期末考査が終了すると、学校に登校しない日がしばらく続きますが、息抜きも大事にしつつ、一人ひとりの節度のある行動を心がけるようご協力お願いしますね^^

あれ？ もうすぐ、学期末。この1年はなんだかとっても早かったなと感じませんか？

「出来事の多さが時間の感覚を変える」と言われています。遠足や運動会など、イベントがたくさんあると長く感じ、毎日同じことの繰り返しだとあっという間に過ぎたと感じるそうです。

ことし今年にはコロナの影響で縮小・中止になってしまった行事も多かったので「早かったな」と感じるのかもしれない。

まだまだウイルスとの戦いは続きそうですが、新しい学年は充実した1年になりますように。春休みの間に、元気をたくわえておいてくださいね。

## コロナ禍の花粉症、早めの対策を！



今年の花粉は、飛散量が少なかった去年よりは多めですが、全国的には平年を下回る予想（70%ほど）だそうです。

既に症状を感じている人も多いかと思いますが、2月中旬～下旬にかけてスギ花粉の飛散がピークを迎える見込みであることに加え、新型コロナウイルスと症状が似ている場合もあるので、今シーズンは特に注意が必要です。

### 花粉症のメカニズム



### なぜ？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
さらっとしている	鼻水
かゆみが出ることもある	目
ほとんどない	せき
	ときどきある
	だんだん粘り気が強くなる
	症状はほとんどない
	よくある

花粉症と新型コロナウイルスは症状が似ていますが、高い熱が続いたり、鼻水に粘り気があったり色がついたりしている場合は特に注意が必要です。『花粉症だろう』と自分で安易に判断せず、症状によってはコロナ感染も視野に入れ、かかりつけ医や相談センターに連絡してくださいね。

コロナ禍における花粉症の怖いところは、上記のように症状の区別がつきにくいことに加え、かゆみなどのために目や鼻を触ることも感染のリスクを上げてしまうこと。更に、花粉症がひどいときに新型コロナウイルスに感染してしまうと、くしゃみなどによってまた感染を広げるかもしれないという心配もしなければなりません。これらの意味でも、今シーズンは特に早めの花粉症対策をしておきましょう！



### 対策その① 花粉を回避！



出かける時にはマスクやメガネを！



ツルツル素材の服を着よう！



帰宅前に花粉を払い落とそう！



帰宅後は手洗いうがい洗顔！

### 対策その② 医療や薬にも頼ろう！

適切な方法で服薬すれば、ほとんどの人が日常生活に支障のないレベルまで症状を抑えられます。花粉症の薬の中には、効果が最大に出るまで1～2週間かかるものもあります。すでに花粉症だと分かっている人は、早めに服薬の検討をしましょう。また、ごく軽症であれば市販薬で賄える場合がありますが、改善しなければきちんと受診し医師に自分に合った薬を処方してもらいましょう◎

