ほけんだより　2月

令和４年２月１日　水海道西中学校　保健室

年明けから新型コロナウイルス感染症患者が急増しています。学校でも、日頃の対策をさらに強化し、机・イスの消毒や換気等予防に力を入れているところです。楽しみにしていた行事がなくなる等予定の変更もあり、残念な気持ちの人もいるかともいますが、私たちにできる感染予防を続け、今の学年での残りの学校生活を楽しみながら過ごしたいですね。

花粉症の症状が出る前に

日本気象協会の予報によると今月中旬からスギ花粉が飛びはじめるそうです。花粉症は、鼻や目などのつらい症状（鼻水、鼻づまり、くしゃみなど）が勉強や運動といった活動を低下させます。また、花粉症の症状のために夜間よく眠れないと、それが原因で睡眠不足となり、そこに昼間の症状が加わって、より集中力や活動性が落ちる場合があります。毎年この時期に鼻水、鼻づまり、くしゃみ等が出ている人は花粉症かもしれません。医療機関（耳鼻科など）を受診し、症状に応じた適切な治療を受けましょう。

花粉症の予防のために

〇花粉情報をチェック

〇外出は控えめに

〇外出時は完全防備

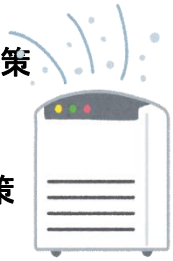
帽子、メガネ、マスクなどで。

〇帰宅時は玄関でシャットアウト

玄関に入る前に外で花粉を払う。

〇帰宅後は洗顔やうがいを

家の中での花粉症対策



〇ドア・窓を閉める

〇掃除はこまめに

就寝時の花粉症対策

〇布団を外に干さない

どうしても干したいときは、花粉の飛散量が少ない午前中に。取り入れる際は花粉をはたいて、さらに布団の表面を掃除機で吸うと効果的です。

〇お風呂・シャワーで花粉を流す

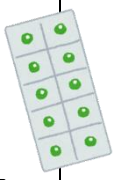
寝る前に花粉をしっかり洗い流してから布団に入るようにしましょう。

〇空気清浄機を活用

花粉症Ｑ＆Ａ

Ｑ　お茶、アロマテラピー、ヨーグルトなどで花粉症が治る？

Ａ　ＮＯ　残念ながらこれらは治療薬ではないので、すでに発症した花粉症の症状をしっかりと抑える効果は基本的に期待できません。



Ｑ　花粉症は、症状が出てから治療すれば良い？

Ａ　ＮＯ　花粉が飛びはじめる２週間ぐらい前から薬を飲み始める「初期療法」がおすすめです。症状が出る時期を遅らせ、花粉の最盛期の症状を軽くする効果が期待できます。

Ｑ　雨・曇りの日は花粉飛散が少ないというのは本当？

Ａ　ＮＯ　雨の日の翌日は、雨で落ちた花粉が乾いて再び飛散するので飛散する量はかえって多くなります。曇りの日も、風が強い日などは注意しましょう。

まん延防止等重点措置地域に指定されました

新型コロナウイルス感染症患者の急増により、茨城県では１月27日から２月20日までの25日間、国のまん延防止等重点措置が適用されることになりました。皆さんは日頃から当たり前に感染防止対策をしているので十分ではありますが、更にその上を行く勢いでオミクロン株が流行しています。お家の方と共に、私達もより注意して生活していきましょう。

新型コロナウイルスについて確認しよう

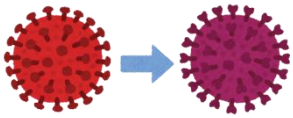
新型コロナウイルスの大に感染した人が、他の人に感染させてしまう可能性がある期間はいつまでか？

新型コロナウイルスに感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、発症の２日前から発症後 ７～10日間程度とされています。この期間のうち発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。新型コロナウイルス感染症と診断された人は、症状がなくとも、不要・不急の外出を控えるなど感染防止に努める必要があります。

新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、どれくらいの人が他の人に感染させていますか。

他の人に感染させているのは２割以下で、感染防護なしに３密（密閉・密集・密接）の環境で多くの人と接するなどがなければ、流行を抑えることができるとされています。 体調が悪いときは不要・不急の外出を控えることや、人と接するときにはマスクを着用することなど、新型コロナウイルスに感染していた場合に多くの人に感染させることのないように行動することが大切です。

オミクロン株とは？



特徴

- 潜伏期間が約３日（デルタ株では約５日）、デルタ株に比べ感染拡大のスピードが極めて速い。
- 基礎疾患や肥満のない 50 歳未満の人の多くは感染しても症状は軽く、自宅療養で回復している。
- オミクロン株の主な感染の場面は、これまで同様、三密回避が守られていない大人数・大声で、換気の悪い場所でのパーティーや会食などで多数のクラスターが発生している。
- 家庭内での二次感染率が高く、高齢者や小児への感染が増加している。

軽症者が多いのになぜ感染者数を抑える必要があるのか

初めに、軽症者の数が急激に増加し、救急外来などを含め地域医療に負荷が生じます。各国のデータからも感染拡大から遅れて重症者・死亡者が増加する傾向があり、日本でもその傾向が見られ始めています。その後、重症者数・入院者数が増加すると、医療全体に更に負荷がかかります。更に欠勤者や休園・休校が続出し、社会機能の維持も困難になることが懸念されるため、感染者数を抑える必要があります。