



保健室だより 2月号



2025

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

【看護師在室時間】黄色：9:00～16:00 緑色：9:00～11:00

白色：不在

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症は、感染拡大防止のため、出席停止となる学校感染症です。診断された学生は、すみやかにFormsで報告してください。

インフルエンザ



新型コロナウイルス感染症



春の訪れとともに、花粉の時期となります。日本では、2～4月はスギ花粉、4～5月はヒノキ花粉、6～8月はイネ科花粉、8～10月はブタクサやヨモギ等の花粉が飛散します。

「くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ」等の花粉症の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか。花粉症の有病率は増加しています。今、花粉症でない人も、今後、発症する可能性があります。花粉が本格的に飛び始める前から、予防や治療を始めることが大切です。

～予防～

◆花粉を避ける

◇外出時、顔にフィットするマスク、メガネを装着する

◇花粉飛散の多い時間帯の外出を避ける

屋前後と夕方に多く飛散する

晴れて気温が高い日・空気が乾燥して風が強い日・雨上がりの翌日は、特に多くなる

◆花粉を室内に持ち込まない

◇外出時、花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がける ウール素材は避ける

◇帰宅時、手洗い、うがい、洗顔、散髪で花粉を落とす

◇換気方法を工夫する

換気する時は、窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをする

24時間換気システムが設置されている場合は、花粉に対応した給気口フィルターを試してみる

◇床の掃除、カーテンの洗濯をする

◇洗濯物や布団の外干しを控える



今、花粉症でない人は、
できるだけ花粉を避けることで、
花粉症の発症を予防していきましょう

～治療～

◆「対処療法」花粉に反応して出る症状を抑えるための治療

抗ヒスタミン薬や鼻噴霧用ステロイド薬などがある

毎年症状が出る人は、本格的な花粉飛散開始1週間前までに薬を準備し治療を始めましょう

◆「免疫療法（アレルゲン免疫療法）」アレルギー反応が発生しないようにするための治療

舌下免疫療法と皮下免疫療法がある

花粉が飛んでいない時期に開始する必要があります



参考：環境庁・厚生労働省が作成した「花粉症対策」リーフレット <https://www.env.go.jp/content/000194676.pdf>