



# 保健室だより No.11. R8. 2

2月の厳しい寒さも少しずつ和らぎ、春の気配が感じられるようになってきました。しかし、朝晩はまだ冷え込みが続き、体調を崩しやすい時期でもあります。無理をしすぎず、心と体のバランスを整えながら過ごしていきましょう。

ところで、東から吹いてくる風を「東風」と書き、「とうふう」や「ひがしかぜ」と読みますが、春の季語として「こち」と読むこともあります。「こち」とは、早春に吹くあたたかい風で、春の訪れを知らせるものとされています。寒さの残る日でも、少し外に出て「こち」を感じてみると、春の足音が聞こえてくるかもしれません。

## 宮城県の感染症流行状況

県内では インフルエンザの感染者数が再び増加しています。

### ■ こんな症状に気をつけましょう

急な発熱(38℃以上)、のどの痛み、咳、鼻水、体のだるさ、関節痛などの症状が出たら、無理をせず早めに医療機関を受診しましょう。全国的にB型が流行しています。B型は胃腸症状が出ることもあります。

新型コロナウイルス感染症を含む呼吸器感染症の報告も続いています。本校でもコロナの感染者が数人確認されています。

### ■ 新型コロナの主な症状

発熱(高熱でなくても注意!)、のどの痛み、咳、だるさ、頭痛、鼻水、くしゃみ。匂いや味がわからなくなるなどの症状がある場合があります。インフルエンザと区別が付きにくいことがあります。

- 具合が悪いときは無理をしない
- 咳が出るときはマスク着用
- 学校でも気をつけたいこと = 「少し変だな」と感じたら早めの相談を。休み明けや行事の後は特に体調に注意しましょう。
- 高校生が特に気をつけたい場面 = 部活動(運動部の更衣室・ミーティング、文化部の密な作業環境)、飲食の場面(昼休み・放課後の友達との食事)、長時間の会話、自習室などの集中した空間。

## フェイクニュースにだまされないで!

さまざまな情報を検索したり、SNSで流れてくるニュースを見たり、インターネットはとても便利です。でも、インターネットには思わぬ危険が潜んでいます。たとえば、フェイクニュース。もともと、真実がどうか不確かな情報を指す言葉でした。最近、AIを悪用した偽画像や、災害時のデマ(偽

情報)なども含まれます。

フェイクニュースにだまされないようにするには、まず、信用できる発信元がどうかを確認することが大切です(国などの公的機関のサイトがおすすめ)。また、複数の情報を比較して、真実がどうか判断するようにしましょう。



# 花粉症

## 対策を始めよう

花粉が飛ぶ季節になり、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が出やすくなっています。これらの症状は集中力を低下させ、授業や睡眠にも影響するため、早めの対策が大切です。外出時にはマスクやメガネを着用して花粉の侵入を防ぎ、帰宅したら服を軽くはたいて花粉を落とし、手洗いや洗顔で顔や手



についた花粉を

洗い流しましょう。部屋の換気は花粉の少ない時間帯に短時間で行うと安心です。その日の飛散情報をスマホなどで確認しておくのも大切です。

市販薬を使う場合は、眠気が出るものもあるため注意が必要です。症状が強いつきや長引くとき、市販薬が合わないと感じるときは、早めに医療機関を受診してください。花粉症は我慢する必要はありません。つらいときは無理をせず、保健室にも気軽に相談してください。

## 花粉はどこから入ってくる？

### 目

目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御！



### 皮膚

皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。



### 鼻、口

息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

.....  
花粉が体にたくさん入ると、今花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入口を覚えておいて、賢く花粉症対策！