

ほけんだより2月

愛媛県立今治工業高等学校
生徒保健委員会
令和2年2月号

2月4日は **立春**



暦の上では
春です

2月4日は立春で暦の上ではこの日から春が始まります。立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風を春一番といいます。季節は少しずつ春に向かっていますが、まだ寒さの厳しい日もあります。油断せずに体調管理はしっかりしましょう。

カゼかな？
花粉症かな？



そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？ 花粉症かな？ と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

カゼゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくない
- 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大



あったかくして、
休養しましょう

花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大



病院で診断と治療を受けましょう

◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



**花粉は につけない！
持ち込まない！**

こんな日は
花粉に注意

外出前に確認しよう

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨が降った翌日 など

つけない

帽子



マスク



メガネ



ツルツルした
素材の服

持ち込まない

家に入る
前に払う



手洗い



うがい

空気の中にはホコリやチリだけでなく、カゼやインフルエンザのウイルス、この時期は花粉も飛んでいます。手洗いやうがい、マスクでしっかり予防しましょう!!

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルスによる肺炎患者が日本でも確認されています。いろいろ心配しているとは思いますが、愛媛県のホームページに下記のような情報が載っています。参考にし、過剰に反応することがないようにしましょう。また、国内における新型コロナウイルスの感染者の発生状況は、厚生労働省ホームページで確認できます。

参考) コロナウイルスとは

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。人に感染症を引き起こすものはこれまで6種類が知られていますが、深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるSARS-CoV(重症急性呼吸器症候群コロナウイルス)とMERS-CoV(中東呼吸器症候群コロナウイルス)以外は、感染しても通常の風邪などの重度でない症状にとどまります。詳細は、国立感染症研究所の情報ページをご参照ください。

県民の皆様へ

新型コロナウイルス感染症は、我が国においても患者が確認されていますが、現在、国内で広く流行が認められている状況ではありません。

県民の皆様には、過剰に心配することなく、風邪やインフルエンザが多い時期であることを踏まえて、お一人お一人のマスクの着用などの咳エチケットや手洗いの徹底などの感染症対策がととても重要です。

中国・武漢市から帰国・入国された方、これらの方と接触された方におかれましては、以下の点につきご留意ください。

- **帰国・入国してから2週間の間に、発熱や咳などの呼吸器症状が現れた場合は、マスクを着用するなどの咳エチケットを実施のうえ、最寄りの保健所に連絡し、事前に医療機関に連絡したうえで受診するようにしてください。**
- **医療機関を受診する際は、武漢市に滞在していたこと、または武漢市に滞在歴がある方と接触したことを医師に申告していただきますようお願いいたします。**

保健所名			連絡先		
東予	四国中央保健所 保健課 感染症対策係	TEL 0896-23-3360	〒799-0404	四国中央市三島宮川 4-6-55	
	西条保健所 健康増進課 感染症対策係	TEL 0898-23-2500	〒794-0042	今治市旭町 1-4-9	
中予	松山市保健所 保健予防課	TEL 089-911-1856	〒790-0813	松山市萱町 6-30-5	
	中予保健所 健康増進課 感染症対策係	TEL 089-909-8757	〒790-8502	松山市北持田町 132	
南予	八幡浜保健所 健康増進課 感染症対策係	TEL 0894-22-4111	〒796-0048	八幡浜市北浜 1-3-37	
	宇和島保健所 健康増進課 感染症対策係	TEL 0895-22-5211	〒798-8511	宇和島市天神町 7-1	
県庁	健康増進課 感染症対策係	TEL 089-912-2400	〒790-8570	松山市一番町 4-4-2	

*なお、武漢市への滞在歴等がない一般の方からの新型コロナウイルスの検査は受け付けておりませんので、ご了承ください。

保健室から
のお知らせ

インフルエンザにかかっている生徒もいます。インフルエンザと診断されると、発症日の翌日から5日間及び解熱日の翌日から2日間の長い期間が出席停止となります。登校後は病院の診断書または証明書を提出してください。また、感染性胃腸炎でも出席停止となることがあります。診断されたら、保健室に連絡してください。