

# ほけんだより 2月

平成 30 年 2 月 1 日  
玉島小学校 保健室

1月は玉島小学校でインフルエンザにかかる人がとても多かったです。学級閉鎖になったクラスもありましたね。少し感染は落ち着いてきていますが、まだまだ流行しています。手洗い・うがい・マスクの基本的な予防を忘れずに過ごしてくださいね。

そして、インフルエンザの流行がひと段落してくる頃に出てくるのが花粉症の症状。そろそろスギ花粉が飛びはじめます。花粉症の人は対策をしっかりとしましょう！！

## かぜかな？ 花粉症かな？

こんな違いで  
わかります



### 花粉症

何回も続けて出る  
透明でさらさらしている  
かゆみ/充血/涙が出る  
ほとんどない  
家族にアレルギー体質の人がいる  
花粉が飛んでいる時期は症状が出る  
症状に変化がある

くしゃみ  
はなみず  
目の症状  
ねっつ  
遺伝性  
発症の期間  
天候

### かぜ

それほど続けては出ない  
ねばり気があり、色もついている  
ほとんどない  
37度以上の発熱  
とくになし  
短期間(1週間程度)で治る  
変化はない

花粉がよく飛ぶのはこんな日

- 晴れて、気温が高い
- 前の日が雨
- 乾燥して風が強い

花粉をつけない  
1日にしよう

できなかったことは、花粉に色をぬろう

花粉が多い日は  
できるだけ外に出ない

外に出るときは  
花粉が落ちやすいツルツルした着上で

外に出るときは  
めがね・マスク・ぼうしをつける

家に入る前に  
花粉をよくはらう

家に帰ったら  
うがい・手洗い・顔や目を洗う

花粉にたくさん色がついた人は  
つけない生活にチェンジしよう

花粉症の人は、対策をしっかりとって症状が出ないように気をつけましょう。



## なんの数字かな？

38℃

38℃をこえる熱が出たら、カゼではなく、インフルエンザかもしれません。

50~60%

空気が乾燥すると、鼻やのどの、インフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50~60%に保ちましょう。

48時間以内

熱が出てから48時間以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、発熱期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。

10,000分の1mm

インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mmで、とげのあるイガグリみたいな形をしています。

## インフルエンザに 関係のある数字です

12~3月

インフルエンザの流行する期間です。特にしっかり予防しましょう。

2+5日

インフルエンザがうつるのは熱が出る前日と当日、そしてその3~5日後まで。くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。

6~8時間

部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは1日たってもまだまだ生きのびています。湿度を約50%にすると、6~8時間後にほとんどいなくなります。

インフルエンザの特徴を知って、かからないように気をつけましょう。インフルエンザかな、と思ったときは早めの対応が大切です☆