



香川県立高松支援学校
保健室
令和6年2月号

今年は暖冬と言われていますが、朝晩はかなり冷え込みますね。体調は崩していませんか？

2月4日は立春です。この日から春分までの間に初めて吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、風が強いので、竜巻などを引き起こすこともあり注意が必要です。そして、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることが多いです。油断せずにしっかりと体調管理をしましょう。

2月の保健行事

月 日	項 目	対 象
2月2日(金)	体重測定	小学部
2月5日(月)	体重測定	中学部
2月6日(火)	フッ素塗布	申込者
2月7日(水)	体重測定	高等部
2月15日(木)	学校保健委員会	
2月19日(月)	生徒保健委員会	対象者

スクールカウンセラー来校日

2月20日(火)13:00~15:30

いけのうえみな
池上美奈先生による

カウンセリングがあります。

希望される方は保健室まで

お声がけください。

〇感染症予防を続けよう

現在、香川県ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症、咽頭結膜熱などが流行しています。冬は様々な感染症が流行しやすい季節ですが、基本的な感染症予防のポイントはどの感染症も共通しています。

『こまめに換気をする』『手洗い・うがい・マスクをする』『生活習慣を整えて免疫をつける』ことが感染症を予防することにつながります。まだまだ寒い日は続きます。換気や手洗いがしづらい季節ですが、意識して感染症予防をするようにしましょう。

なぜうつる？



飛沫感染

感染した人のくしゃみや咳に含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。



接触感染

感染した人のくしゃみや咳などの飛沫が付いたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。

感染症予防の **ポイント** は

減らす・入れない・戦う

手洗いのタイミング

- ・外から教室や自宅に入った時
- ・食事の前
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- ・掃除の後
- ・料理の前後
- ・共有のものを触った後
- ・トイレの後



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを

減らす!



マスクや手洗いで
体にウイルスを

入れない!



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと

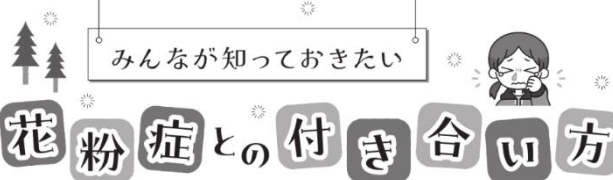
戦う!

○花粉症対策を始めよう

日本気象協会が発表した「2024 年春の花粉飛散予測（第 2 報）」において、高松の 2024 年春のスギ花粉の飛散開始時期は、2 月中旬と発表されました。花粉飛散量は、例年（過去 10 年の平均）に比べると、やや多いと予想されています。

花粉の飛散量は前年夏の気象条件が大きく影響します。気温が高く、日照時間が多く、雨の少ない夏は、花芽が多く形成されるため、翌春の飛散量が多くなる傾向があります。2023 年の夏は猛暑となったため、2024 年春の飛散量はほとんどの地域で例年よりやや多い予想となっています。

スギ花粉は、飛散開始と認められる前からわずかな量が飛び始めます。早めに花粉対策を始めておきましょう。



花粉症のメカニズム ... 花粉症の3大症状

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



くしゃみ
くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方〜夕方に出やすいという特徴があります。

鼻水

鼻づまり

その他の症状 せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など



花粉症のなりやすさには個人差がある

花粉症の人

アレルギー体質であり、体内で作られた IgE 抗体の量が許容量を超えてしまった人

花粉症じゃない人

IgE 抗体が許容量を超えていない人
元々アレルギー体質ではない人（花粉に IgE 抗体をあまり作らない）

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちに IgE 抗体がつくられていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいかもしれません。

花粉症の人も
花粉症じゃない人も

≡ 対応の基本は ≡ 入れない・つけない・落とす

入れない
花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。

つけない
花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。
オズス☆
綿素材
化学繊維

落とす
服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。