

保健だより

令和4年2月号
大聖寺実業高校 保健室
教室掲示用



～いよいよ花粉症のシーズンです～

★今年は2月中旬頃から飛散すると予想されています！

コロナ禍、花粉症はいつも以上にきちんと治療しましょう。

今年も花粉の季節がやってきました。今年の花粉飛散量は昨年より多いと予測されています。花粉症はコロナウイルス感染症との関連でいうと、三つの問題があると言われていています。一つは、花粉症の症状がコロナウイルス感染症と似ていること、もう一つは花粉症によって周りにコロナウイルス感染症を広げてしまう可能性があること、さらにもう一つは花粉症で目や鼻を触る行動がコロナウイルス感染のリスクを上げてしまうこと、です。

現在流行中のオミクロン株はのどの痛みや鼻水など、いわゆる風邪の症状を起こすことが多く、毎年花粉症なのかコロナウイルス感染症なのかがわからないことがあります。また、コロナウイルス感染症に感染しても潜伏期間が数日ありますが、その間に花粉症の症状であるくしゃみなどによって周りにコロナウイルスを広げてしまうという可能性もあります。さらに、花粉症で目や鼻がかゆくなって指で触ってしまうと、手についたウイルスが粘膜に触れるため、ウイルス感染のリスクが上がります。これら三つの問題を考えると、コロナ禍では花粉症の治療は普段以上にきちんとしておくほうがいいと言えるようです。

花粉症の治療は花粉が飛散する前に始めることが最善です。

自分が花粉症だと分かっている人は、早めに治療を開始することをおすすめします。鼻の症状がひどい場合は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい場合は眼科、総合的な症状がある時はアレルギー科など、また、症状はあるが花粉症か風邪かわからない場合は内科を受診するとよいでしょう。

自分で出来る対策は、マスクやゴーグル型のメガネなども有効です。マスクはコロナウイルス感染症対策として着用している人が多いと思いますが、それが花粉症対策にもなります。他にも家に入るときに花粉を払う、表面がつるつるした素材のものを着る、上着は玄関にかけておく、なども有効な対策になります。

石川県の新型コロナ感染症は「レベル2・感染拡大警報」です。

現在、県内で確認されている新型コロナ感染症の多くはオミクロン株に置き換わっています。これまで言われているように、主な感染経路は接触感染・飛沫感染などです。このオミクロン株においても、手洗い・マスク着用などの基本的な感染症対策が有効です。

教室内では換気をする、人との距離をとる、昼食時は黙食、などを徹底し守ってください。また、放課後・休日などは混雑した場所や感染リスクが高い場所への外出や移動は控えてください。

引き続き、気を緩めることなく、ひとり一人が感染症対策を徹底しましょう。

～コロナ・インフル・かぜ・アレルギーの症状の違い早見表～

| | COVID-19 | インフルエンザ | 風邪 | アレルギー |
|--|----------|---------|----|-------|
| 咳  | ● | ● | ● | ● |
| 発熱  | ● | ● | ● | ● |
| 息切れ  | ● | ○ | ○ | ● |
| 体の痛み  | ● | ● | ● | ○ |
| 頭痛  | ● | ● | ● | ● |
| 疲労感  | ● | ● | ● | ● |
| 喉痛  | ● | ● | ● | ○ |
| 下痢  | ● | ● | ○ | ○ |
| 鼻水  | ● | ● | ● | ● |
| くしゃみ  | ● | ○ | ● | ● |
| 涙目  | ○ | ○ | ○ | ● |

● 顕著 ● ときどき ● ちょっとだけ ● たまに ○ なし

参考にしてみてください！