

保健だより



令和5年2月号
大聖寺実業高校 保健室
教室掲示用

インフルエンザ注意報！ 免疫のない人が増加！

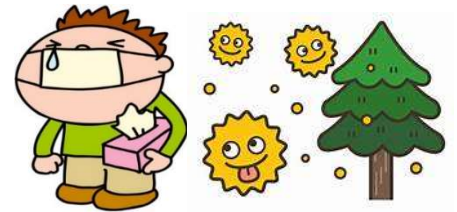
石川県内ではインフルエンザとみられる集団かぜが流行、1月26日にインフルエンザ注意報が出ました。2019～2020年の冬以来のことです。コロナに加えてインフルエンザ患者数が激増し、感染予防の徹底が呼び掛けられています。新型コロナウイルスの感染が広がる一方で、患者数が減っていたインフルエンザ。どうして再び流行し始めたのでしょうか。

インフルエンザは毎年冬に流行していましたが、新型コロナの感染拡大後、2年続けて患者数が激減し、石川県では集団かぜは発生しませんでした。インフルエンザの再流行の要因はいくつか考えられますが、水際対策などの緩和によりウイルスが日本に入ってくるリスクが高まった事と、過去2年間流行しなかったため、インフルエンザに感染して得られる免疫を持つ人が減ったとみられています。インフルエンザと新型コロナが同時に流行すると病院がいっぱいになって、診察を受けたくても受けられない事態となる事が心配されています。

感染を防ぐには、手洗い・マスク・換気・3密を避ける等に加え、予防接種も有効です。感染症にかかると周囲の家族や友人にうつしてしまう可能性があります。大切な人を守るためにも、この冬は再度気を引き締め、感染予防を徹底しましょう。

～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？インフル？花粉症？ ～花粉症の人は早めの対策を！～












現在、新型コロナの主流であるオミクロン株はのどの痛みや咳・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感染なのか分からないことがあります。また、コロナに感染した際、潜伏期間が数日あるため、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可能性もあります。

自分が花粉症だと分かっている人は、早めに治療を始め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場合はアレルギー科、また、症状はあるが花粉症か風邪か分からない場合は内科を受診するとよいでしょう。適切に処方された内服薬・点眼薬・点鼻薬は花粉症のつらい症状を改善してくれます。

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・インフルエンザ対策として着用しているかと思いますが、それが花粉症対策にもなります。他にも家に入る前に服についた花粉を払う、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。

鼻水がたくさん出る人は、ティッシュ・鼻をかんだティッシュを捨てるゴミ袋を持って来ると安心ですね。鼻水でマスクが汚れた時のために予備のマスクもかばんに入れておきましょう。免疫力が下がらないよう、しっかりと睡眠・栄養をとりましょう！

コロナ・インフル・かぜ・アレルギー早見表

	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！