

インフルエンザが猛威を振りました

昨年の今頃に比べると、雪も少なく、比較的穏やかな日が続いているようですね。しかしながら、今シーズンは年明けからインフルエンザ（特に A 型）が猛威を振りました。本校ではありませんが、学級閉鎖など様々な処置をとられた学校も多かったようです。少し下火になってきたところですが、これからはインフルエンザの B 型や花粉症が出始める時期。まだまだ気を緩めず、日頃の健康管理に努めて、元気に春を迎えましょう！



花粉症の人も そうでない人も



からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

花粉を避けるためにできることは？

帽子で

頭につく花粉の量を減らします

$\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に減らせます

マスクで

鼻や口から吸いこむ量を少なくします

外出するとき

花粉のつきやすい毛織物の上着は避け

表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

メガネで

目に入る花粉の量を減らします

$\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$ に減らせます

室内に入る時は

花粉を十分に払ってから入ります

洗顔で

顔についた花粉を洗い流します

うがいで

鼻からのどに流れた花粉をとりぞき

今年の花、どれくらい飛ぶ??

今年のスギ花粉の飛散予測は、全国的に例年に比べ多いところがほとんどです。石川県（金沢）では2月25日ごろから飛び始め、3月の中旬から下旬にかけてがピークと言われています。そろそろ異変を感じ始めている人もいるのでは？インフルエンザと併発する恐れも！ぜひとも花粉症対策はお早めに・・・。



まだまだ心配…インフルエンザ!

1月の連休明けから爆発的に流行した、今シーズンのインフルエンザ。まず流行したのは2009年に新型と言われていたA型(pdm09)、次いでA香港型が多くみられました。例年春が近づくと増えてくるのがB型。A型に比べて熱があまり出なかったり、腹痛など消化器症状が出たりと他の病気とも区別がつきにくく注意が必要です。B型は4月になってからも流行る場合がありますから、体力を落とさないように規則正しい生活を守りましょう。



スマホで難聴のおそれ?!

WHOが先日「スマートフォンなどで大音量の音楽を聴くことによって、世界の若者のほぼ半数、およそ11億人が難聴になるおそれがある」として、安全な音量についての新しい指針を発表しました。

80dB(走行中の地下鉄車内と同等のレベル)で一週間に40時間までを基準として勧めています。理想的には一日に1時間ぐらいで止めておいたほうが耳にとっては良いようです。爆音で傷ついてしまった耳の細胞は元に戻らず、落ちた聴力も戻りません。あなたは大丈夫?



麻疹(はしか)が関西で感染拡大?!

今年に入ってから、大阪や三重など関西を中心に、麻疹の感染者が急増中です。過去10年で最多ペースという事で、厚生労働省は全国の医療機関に注意を促しています。

昨年3月には沖縄で感染者がみられたのを皆さんは覚えているでしょうか。主な症状は発熱と発疹で、インフルエンザの10倍と言われる感染力により、すれ違っただけでも感染してしまうと言われています。

麻疹の怖いところは命に関わる合併症を引き起こす危険があること。江戸時代には「命定め病」として恐れられていました。現在は予防接種の普及により2015年に日本は麻疹が排除状態にあるとWHOに認定されましたが、海外から持ち込まれるケースが後を絶たず、今回の流行につながっているようです。予防するには予防接種しかありません。皆さんの年代は小さなころに2回受けているはず。まずは

母子手帳の確認をお願いします!受けていても免疫が低下している可能性もあるので、抗体検査や再接種を検討してみるのもよいでしょう。個人の取り組みが社会全体を守ることに繋がります。



鼻づまりを少し楽にする方法

鼻がつまると、頭が痛くなったり、ぼーっとして集中できなったり…。
つらい鼻づまりを楽にするポイントは、「温める・湿らせる」です。



温める

お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼってから鼻全体を包み込むようにあてましょう。鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが少し改善されます。

湿らせる

鼻の通りを良くするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、乾燥させないことが大切。加湿器がない時は近くに濡れタオルを置くなど、工夫しましょう。



鼻がつまった状態が長く続く場合は、病院で診てもらいましょう