



NO.10
令和2年2月12日
広島市立広島特別支援学校
保健室

1 風邪を引かないように体調管理をしましょう

寒い日が続いていますが、2月4日は立春です。この日は春の始まりの一日と言われ、立春が過ぎて最初に吹く強い南風は春一番と呼ばれます。春一番の頃から、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになります。体調管理には十分気を付けましょう。

寒い時期、家では暖房などをつけるため部屋の空気が乾燥しています。ウイルスは乾燥した空気の中を飛散しやすいため、風邪を引きやすくなります。空気が乾燥すると喉の粘膜も乾きやすくなり、炎症を起こしやすくなるため気を付けましょう。

まだまだ注意！冬の感染症

人のからだ

**乾燥が
苦手**

鼻やのどの
ウイルスを追い出す
力が弱まるから

湿度 50%
以下

**ウイルスに
感染**

湿度高

元気な線毛は
ウイルスを外へ
運び出しちゃう

湿度低

粘膜が乾燥すると
線毛の動きが
にぶっちゃう

乾燥を防ぐには

- ◎加湿器で湿度を50～60%にキープ
- ◎体の中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
- ◎暖房で乾燥した空気を入れ替える
- ◎マスクで鼻やのどの湿度をキープ

2 部屋の空気を入れ替えをしましょう

風邪やインフルエンザを予防するために換気が大切になります。閉めきった部屋は、暖房器具から出る一酸化炭素や二酸化炭素、外から持ち込まれたウイルスや細菌、食事のにおいなどがこもり、空気が汚れていきます。1～2時間に1回、1回5～10分の換気を行い、子どもたちが気持ちの良い部屋で過ごせるよう御協力をお願いします。効率的な換気を行うため、可能であれば対角線上の窓を開け、空気の入れ替えを行いましょう。



3 花粉症の季節がやってきます

まだまだ風邪もひきやすい時期ですが、花粉が飛び始め花粉症を発症する時期となります。外に出るときはマスクなどを着用し花粉対策を行いましょう。風邪と花粉症の症状を間違えることもあるので、参考にしてください。粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。鼻の症状がひどいときは耳鼻科、目の症状がひどいときは眼科、内科、小児科、アレルギー科でも診てもらえるので、症状が出たら早めに病院に行きましょう。

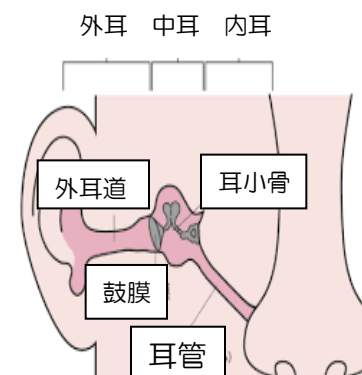
かぜかな？ 花粉症かな？

こんな違いで
わかります

かぜ		花粉症
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間（1週間程度）で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
変化はない	天候	症状に変化がある

4 耳と鼻を大切にしましょう

鼻を強くかんだら耳に響くことがありますが、これは耳と鼻が「耳管」という管でつながっているために起こります。耳管は中耳と鼻の奥をつなぐ管です。強く鼻をかむと耳管を通じて鼻から中耳へと空気が入り、耳が詰まったような感じになります。その際に起こる耳の違和感は、ほぼ自然に治まります。しかし鼻水には病原体がいることが多く、耳管から病原体が入り、中耳炎を起こすことがあります。正しく鼻をかみ、耳と鼻を大切にしましょう。



正しい鼻のかみ方

- ・片方ずつ静かに数秒かけてゆっくりかみましよう
- ・強くかまないようにしましょう
- ・1回でかみきれないときは、反対側の鼻をかんでみましょう
- ・鼻をかんだ後の手は、何かを触る前に手を洗いましよう

