



令和4年10月3日
県立福崎高等学校
保健室

秋の気配が日に日に増し、過ごしやすくなってきました。この時期は、朝夕の気温差が激しく、ちょっとした油断や秋の花粉症で体調を崩しやすいものです。感染症対策をしながら、一人ひとりが意識して体調管理しましょう。

【秋の風邪 注意！】

秋の風邪は長引きやすいと言われています。
「ちょっとしんどいな」「いつもと違うなあ」と思ったら、早めに休んでくださいね。

風邪の症状

- ① 熱や体の倦怠感
- ② 喉の痛みや咳
- ③ 鼻水
- ④ 頭痛
- ⑤ 寒気など



予防

- ① しっかり手洗い、うがい、手指アルコール消毒
- ② 換気
- ③ 十分な睡眠
- ④ 栄養バランスの摂れた食事
- ⑤ 着脱しやすい服装
- ⑥ 適度な運動
- ⑦ マスク着用
- ⑧ 部屋の湿度(60~70%)



体温が1℃下がると、免疫力が37%低下するとも言われています。
体を冷やさないように、温かい服装(特に首・手首・足首を温める)をしたり、温かい食事を摂りましょう!

【今年はインフルエンザどうなの？】

一般社団法人日本感染症学会によると、『大きな流行となるおそれがある』と提言しています。

(一般社団法人日本感染症学会提言2022-2023年シーズンのインフルエンザ対策について。より一部抜粋)

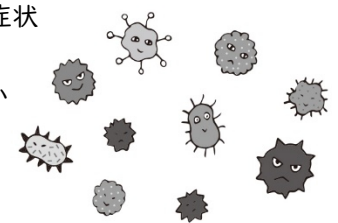
国内で COVID-19 の流行が始まった2020年2月以降、インフルエンザウイルス検出の報告はほとんど見られておらず、危惧されていた COVID-19 とインフルエンザの同時流行もありませんでした。これは、COVID-19 対策として普及した手指衛生やマスク着用、3密回避、国際的な人の移動の制限等の感染対策がインフルエンザの感染予防についても効果的であったためと考えられます。しかしながら、2021年後半から2022年前半にかけて、北半球の多くの国ではインフルエンザの小さい中規模の流行がみられています。

過去2年間、国内での流行がなかったために、社会全体のインフルエンザに対する集団免疫が低下していると考えられます。そのため、一旦感染がおこると、特に小児を中心に社会全体として大きな流行となるおそれがあります。

このようななかで、6月22日、東京都内の小学校において、2年3か月ぶりにインフルエンザによる学年閉鎖が発表されました。冬季のシーズンに入る前に、このような季節外れの流行が起こる可能性もあります。

主な症状

- ・38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、寒気、倦怠感等の症状
- ・合わせて、喉の痛み、鼻汁、咳等
- ・気管支炎、肺炎、脳炎、中耳炎等重症な合併症をおこしやすい



予防

新型コロナウイルス感染症の予防と共通します。

より一層対策に力を入れる必要があります。

手洗い、うがい、マスク、咳エチケット、清掃、消毒、抵抗力を高める(睡眠・運動・食事)等
これからの季節は、水の冷たさを感じますが、手洗いが特に重要!

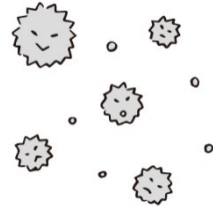
【秋の花粉対策】

秋の花粉症の主な原因は、キク科のブタクサやヨモギ、アサ科のカナムグラ、イネ科のカモガヤが代表的です。これらは10月から11月に飛散します。主な生育場所は公園・河川敷など身近な場所が多く、背丈が低く、通常広範囲には飛散しません。

予防をしっかりとっておくと、辛い症状になることなく過ごせると思います。

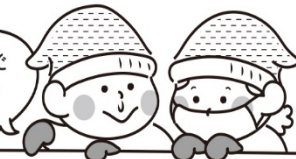
飛散しやすい気候や時間帯

- ① 晴れて、気温が高い時
- ② 空気が乾燥し、風が強い時
- ③ 雨が上がった翌日
- ④ 雨が上がった翌日
- ⑤ 気温が高い日が2~3日続いた翌日
- ⑥ 正午から16時頃(日没後しばらく飛散…)



かぜかな? 花粉症かな?

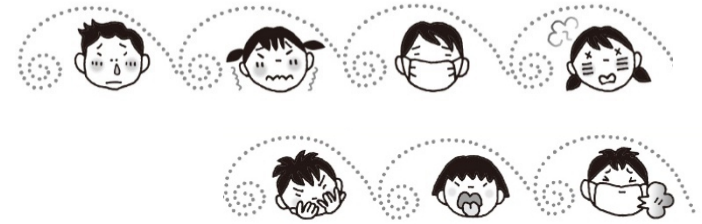
こんな違いで
わかります



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

主な症状

- ① くしゃみ
- ② 透明な鼻水、鼻づまり
- ③ 目の痒み、涙が出る
- ④ 喉のイガイガ
- ⑤ ぼーっとする



…他に頭痛や倦怠感を伴う場合もあります。

予防

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

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

マスクで

鼻や口から吸いこむ量を少なくします

室内に入る時は

花粉を十分に払ってから入ります

外出するとき

花粉のつきやすい毛織物の上着は避けま

表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

洗顔で

顔についた花粉を洗い流します

うがい

鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます

医療機関で早めに治療を!

症状が出る前に、早めに治療をすることをおすすめします。

もし、目や鼻に違和感があれば、症状が軽いうちに受診を