

# 元気っ子

2月号

天満南小学校保健室

2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」という説が有力です。暦では立春ですが、まだしばらくは寒さの厳しいシーズンが続きます。気温に合わせて服を上手に調節しながら乗り切りましょう。



花粉症かなと思  
ったら→ 花粉症をおさえるポイントは「花粉を体につけない、入れない」  
マスク ゴーグル、帽子、上着はつつるつつしているものなどを利用してみましょう。

**マスク**  
花粉を吸い込む量が3分の1から6分の1

**つけない**

**ほうし**  
つばつきぼうして目や鼻に入る花粉を防ごう

**入れない**

家に入る前に入れない

**うがい**  
のどにながれた花粉をとる

**メガネ**  
目に入る花粉の量を半分にできる

**すべすべした服**  
ポリエステルなどがおすすめ



**顔を洗う**  
特に目や鼻の周りはいねいに！

## 花粉症クイズ

Q1、花粉のつきやすいのは？→

- ① 雨がふる前
- ② 雨がふったあと

Q2、花粉のつきにくい服は？→

- ① セーター
- ② ウインドブレーカー

雨がふった次の日は気温が上がる事が多く、たくさんの花粉が飛びます。また、急に暖かくなった日や、風の強い日も要注意です。

## インフルエンザ B型急増

1月には3年生が学年閉鎖となりましたが、インフルエンザ B型と診断をうけた人がたくさんいました。同じ町内でも閉鎖をしている学校が多々ありますが、インフルエンザ B型が流行しているようです。

### A型・B型は「ウイルスとして何が違う？」

A型：人だけでなく鳥や豚など動物にも感染し、遺伝子変異（大規模な流行の原因）が起こりやすい

B型：基本的に人にのみ感染し、変異はA型よりおだやか

A型は流行したところに急に広がりやすい

B型は1～3月ごろにゆっくり広がりやすい

### 症状

A型、B型両方とも→発熱、咳、のどの痛み、頭痛、筋肉痛などほぼ同じ

B型には腹痛、下痢などの症状がみられることもある。「B型だから症状が軽い」ということはない

### 特徴

症状だけでA型・B型を区別することはできない

B型は小児・若年層で多くみられやすい

### 検査が「陽性になる人」と「陰性になる人」がいる理由

最大の理由は「ウイルス量」と「タイミング」

のどのウイルス量は発症0～2日でピーク

一般的にA型では比較的早く減少

B型ではやや長めに高いウイルス量が続きやすい

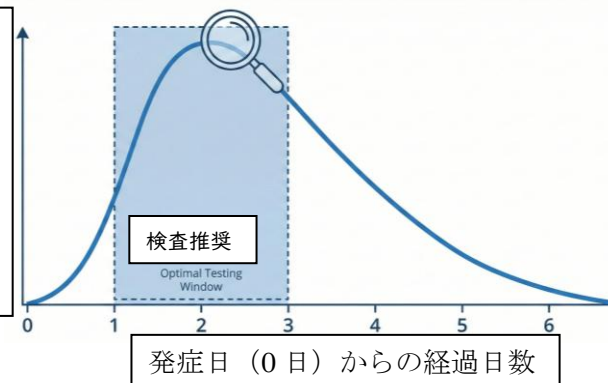
迅速抗原検査は発症後48～72時間以内で

感度が最も高く、一般的な検査器具での感度は50～70%くらい

要するに、

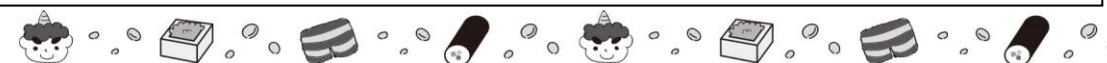
「検査が早すぎて陰性」となるケースは十分にありうるため、陰性結果だけで安心せず、お医者さんの指示に従うことが重要です。

インフルエンザウイルスの数



### 2月の保健行事

2月10日（火） 6年生 心のサポート授業（スクールカウンセラー喜志先生）



クイズのこたえ

Q1 ② Q2 ②