

元気皇子

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
つたら→

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、上着はつるつるしているものなどを利用してみましょう。

つけない

ぼうし
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
に入れないと

マスク

花粉を吸い込む
量が3分の1か
ら6分の1



メガネ
目にに入る花粉の
量を半分にでき
る



うかい
のどになが
れた花粉を
とる

顔を洗う
特に目や鼻の周りはていねいに!

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 ウィンドブレーカー

雨がふった次の日は気温が上がることが多く、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:は広がりやすい

B型:1~3月こ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:腹痛、下痢などの症状がみられることがある。「B型だから症状が軽い」ということはない

特徴

症状だけでもA型・B型を区別することはできない

B型: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:は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

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。



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