

~ THE HEALTH NEWSPAPER ~  
**保健新聞**

山口県立防府高等学校 平成29年2月2日 生徒保健委員会

**花粉症 Q&A**  
 早めの準備を!

3学期が始まり約1ヶ月が経ちましたが、みなさんは体調管理がきちんとできているでしょうか? 保健室、利用者数とインフルエンザ感染者数についてまとめてみました!

《1月の保健室利用者》

学年	けが	病気	インフルエンザ
1	8人	35人	17人
2	7人	32人	11人
3	3人	24人	5人
専攻科	2人	2人	4人

看護科を中心にインフルエンザが増えています。保健委員が教室の空気検査をしています。CO2は基準内ですが、積極的に換気して下さい。



**Q. 2月に飛ぶ花粉はあるの?**

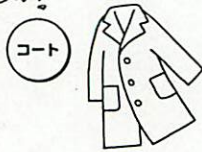
A: 2月には全国的にスギの花粉が飛び始め、3月になるとひのきの花粉も飛び始めます。

**Q. 今花粉症でない人達は大丈夫?**

A: そんなことはありません。花粉にさらされている限り、いつか免疫機能が耐えられる域値を超えてしまうので、花粉になるべく接しないことが大切です。

**Q. 花粉症の人もそうでない人も、花粉を避けるためにできることは?**

- A:
- ・マスクで鼻や口から吸いこむ量を減らす。
  - ・うがいや手洗いを徹底する。
  - ・洗顔で顔についた花粉を洗い流す。
  - ・外出するときは、花粉のつきやすい毛織物の上着より、すべした綿かポリエステルなどを選ぶ。
  - ・メガネで目に入る花粉の量を減らす。
  - ・頭と顔には花粉が付きやすいので、頭の花は帽子で避ける。



2月でもまだまだインフルエンザや風邪には注意しなければなりません。そこで「マスクの正しいつけ方と効果」について紹介します。

**★マスクは000が命!**

"マスク"には効果がない!? と言われますが、正しいつけ方をすればそんなことはありません。①「すき間」をなくすこと。Point 鼻、ほほ、あごを覆う?

②自分の顔にあった大きさ・形のものを選ぶこと。

フィットに気を配るかどうかで効果は違ってきます。

**★マスクにはこんな効果も!**

- ・保湿・保温 → のど、鼻の抵抗UP! (マスク内の温まった空気内ではが繁殖しにくい!)
- ・接触感染を防ぐ (ものを触って、菌が入るのを防ぐ)

手洗い、うがいなど他の対策と併せるとさらに良い!

「マスクは不衛生だと逆に菌を吸い込むので、使い捨てにしてこまめに替えましょう!」

