保健だより

令和2年度 2月号
松山城南高等学校
保健・環境課

今年度も残すところ僅かになりました。1・2年は進級に向けての大切な時期になります。3年生は、巣立つ準備は整いましたか？新型コロナウイルス感染症に関しても、今からの1か月がとても大切な時期になります。最後まで気を抜かずに、感染回避行動を徹底し、体調管理もしっかりと行い、4月からも頑張れる身体と心づくりをしていきましょう。

新型コロナウイルス

「特別警戒期間」再延長　3/7(日)まで

毎日、感染予防活動に協力してくれている有志のみなさん、いつもありがとうございます。

マスクを着用しないなど、基本的な感染回避行動が、徹底されない事例が確認されているとのことです。油断しないで、感染回避行動を確実に実施しましょう。

先日、みなさんに書いてもらった～全校生徒に伝えたいメッセージ～には、たくさんの素晴らしいメッセージ、たくさんの思いが詰められていました。新型コロナウイルスについて真剣に考え、向き合ってくれていることに感謝です。一部ではありますが紹介します（学内にあるので探してみてください）。

～全校生徒に伝えたいメッセージ～

つないでいこう
みんなの思い

- 今したいことをして大切なものを失うか、今我慢して大切なものを守るか、あなたはどっちがいいですか。私は絶対後者です。
- 大切に思うから、距離をあける。距離をあけて座ったほうが、心の距離はぐっと縮まる。～相手も自分も思いやれる人に～
- 今誰がコロナウイルスの菌を持ち帰り、誰に移ってもおかしくない状況です。自分だけの意見で動かないようにしてほしいです。
- 自分がコロナに感染したら、どうなってしまうのだろう。漠然とした不安が絶望に変わらないよう、できることは精一杯していこう。
- 私たちは、たくさんの人が迷惑をかけるという事を考えて、一人一人が意識して感染予防に取り組むことが大切だと思う。
- コロナに罹患しても、私たちと同じ人間。私たちは絶対に人を差別しない。
- 今、我慢すれば、必ず楽しい未来が待っています。旅行や遊びはなくなるものではないです。今できることを、皆で頑張りましょう。
- 私はたくさんの方々が苦しんでいると思うと、胸が苦しくなります。三密回避などの感染対策を共に頑張りましょう。
- 自分は大丈夫なんて、思わず、常に感染対策に気を配りましょう。少しでも早く終息するためには、みんなが意識することが重要です。
- 自分の命を守るためにも、医療従事者の方たちのためにも、感染回避行動がとれるようにして、気を付けましょう。
- コロナ予防、その場だけしても意味がない。毎日の継続が大切です。
- 自分は大丈夫なんて、根拠のない自信は、今すぐ捨ててください。何度も何度も、「聞いた」防の声を、「聞いた」じゃなくて実行しましょう。

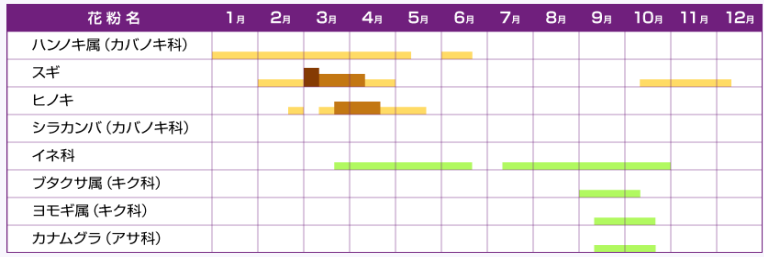
花粉症がつらい季節に・・・

症状を感じたら

早めの対策が大切です。晴れて風が強い日には、不必要な外出は避け、花粉は家に持ち込まない、帰宅後は、洗顔・うがいをするなどの対策を。また、症状が毎年強い場合は、病院受診をして相談してみましょう。

花粉症と風邪の違いは？

	症　状
風　邪	頭痛、発熱 鼻水は粘りがあり、 黄色や緑っぽい色がついている のどの激しい痛み
花粉症	ほとんどは発熱しない 目や鼻（のど）のかゆみ・イガイガ感 鼻水はサラサラで粘りがなく透明 のどの痛みはない



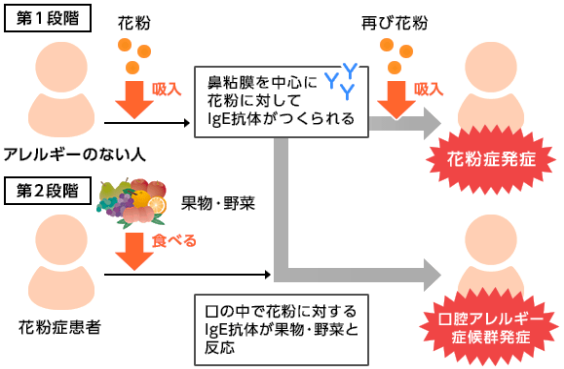
花粉症の発症メカニズム

体内の免疫システムによって「花粉＝異物」とみなされると、花粉に対抗するために、本来免疫が働かなくていい抗体「IgE抗体」がつくられ、長年かけて蓄積したIgE抗体が一定量に達すると、それをきっかけに花粉症を発症します。

「花粉症」と「果物・野菜アレルギー」との意外な関係

花粉症患者の10人に1人は発症?!

口腔アレルギー症候群（食物アレルギー）発症のしくみ



症状は？

りんご・桃・キウイ・トマトなどを食べて、およそ15分以内に、口唇や口の中やのどなどに、イガイガ感、かゆみや腫れなど。
まれに、鼻水や結膜炎、咳や喘息、呼吸困難、腹痛、下痢、蕁麻疹などを引き起こし、さらに激しい場合には、「アナフィラキシーショック」を起こすことがあるため、注意が必要です。

なぜ発症するの？

特定の果物や野菜に含まれるアレルゲンの構造が、花粉のアレルゲンと構造がよく似ているために発症すると言われています。

※ラテックス（ゴム）のアレルギーがある人は、果物でもアレルギー症状がでることがあるので注意

〈 花粉と関連があるとされる果物・野菜 〉

【スギ科】 スギ・ヒノキ	トマト
【イネ科】 オオアワガエリ・カモガヤ	メロン、スイカ、トマト、ジャガイモ、タマネギ、オレンジ、セロリ、キウイ、米、小麦
【キク科】 ブタクサ	スイカ、メロン、ズッキーニ、キュウリ、バナナ

注意！

食べたときに、違和感があった時は、無理に食べずに、様子をみるようにしましょう。
口やのどにかゆみが出た時は、冷水でうがいをして、症状が悪化するようなら、すぐに病院受診を！

予防するために

規則正しい生活とストレスを減らす工夫をしてみましょう。
スナック菓子やインスタント食品はひかえ、しっかりと食事をとること、夜に十分な睡眠をとることで、自律神経を整えることができます。

新型コロナ後遺症

長い期間、様々な症状で苦しんでいます

発症から110日の時点で、職場復帰は69.1%。残りの方は、後遺症で戻れていない状況です。
若い健康な人も5人に1人は症状が遷延すると言われています。