

保健だより「KENKO GA ICHIBAN」

2023.2 福島工業高校 保健室

2月は、寒暖差で体調不良になりやすい時期です。病気になるためにも、生活習慣を見直して免疫力をUPしましょう。



花粉症

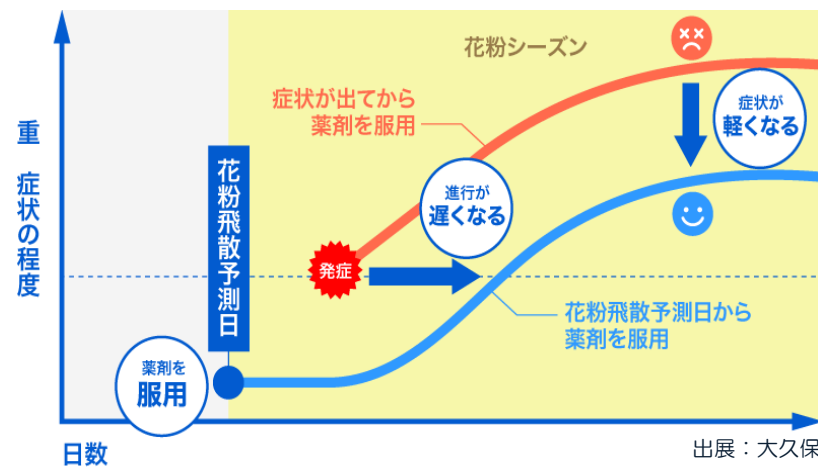
花粉症は、スギやヒノキなどの春の花粉が原因によるものが多く、主にくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血などが生じます。スギの雄花は気温が上がると花が開きやすくなります。そのため暖かい日、特に最高気温が15℃以上になると要注意です。

花粉が多いのはどんな日？

晴れて気温が高い 	空気が乾燥して 風が強い 	気温の高い日が 2～3日続いた後 	雨上がりの翌日
--------------	---------------------	-------------------------	-------------

「症状がひどい人は、早めの服用が効果的」

2023年の福島市のピーク予想は2月下旬頃だといわれていますが、いまから準備しておきましょう。飛散前に薬を服用しておくのが効果的です。



花粉がピークになるのは2月末から3月です。花粉症の薬を選択する際には、眠気や鈍脳（インペアード・パフォーマンス）を引き起こしにくいお薬を選ぶよう注意しましょう。耳鼻科を受診して自分に合った薬を処方してもらうのも良いでしょう。

引用文献：アレジオンHPより
 出展：大久保公裕(著)「あなたの知らない花粉症の治し方」

他にも、症状をおさえるために花粉と接触しないようにすることが大切です。「マスク」や「メガネ」「帽子」等も活用して、花粉の時期を乗り越えましょう。



～インフルエンザも流行中～

福島県でインフルエンザの罹患者が増加しています。本校でも1月にインフルエンザの感染者が22名でした。さらに、体調不良の欠席や発熱での早退者も増えています。同時にコロナウイルスもまだまだ流行していますので、感染症にかからないためにも、引き続き予防対策をしてください。登校する際には体温を測り、自身の体調確認を行いましょう。

インフルエンザの出席停止期間

※発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
1日間	🙄	😊	😊	😊	😊	😊	出席可能		
2日間	🙄	🙄	😊	😊	😊	😊	出席可能		
3日間	🙄	🙄	🙄	😊	😊	😊	出席可能		
4日間	🙄	🙄	🙄	🙄	😊	😊	出席可能		
5日間	🙄	🙄	🙄	🙄	🙄	😊	😊	出席可能	
6日間	🙄	🙄	🙄	🙄	🙄	🙄	😊	😊	出席可能

(🙄 発熱あり 😊 発熱なし)

学校環境衛生検査を実施しました

1月18日(水)に学校薬剤師の齋藤先生に、教室の明るさや温度、空気の検査をしてもらいました。

検査したクラスは、換気をしっかり行っており、二酸化炭素検査に問題はありませんでした。

しかし、授業中に窓を閉め切っているとすぐに、二酸化炭素濃度はどんどん増えていきます。そうすると頭痛や気持ち悪さを引き起こしたり、空気中のウイルスが増えたりします。そうならないためにも、各教室で適度な換気を心掛けるようにしましょう。

※各教室に今年度設置したCO₂モニターの数値が1500ppm以下になるのが目安です。

