



ぐんまけんりつ とくべつしえんがっこう ほけんしつ  
群馬県立しろがね特別支援学校 保健室  
へいせい ねん がつごう  
平成30年2月号

ごかてい あさ けんおんなど ごきょうりょく  
御家庭での朝の検温等では、御協力をいただきましてありがとうございます。  
けんない びょういんなど しゅうだんかんせん お  
県内の病院等ではインフルエンザ集団感染が起きています。  
まだりゅうこう していますので ひ つづ けんこうかんさつ ごきょうりょく ねが  
まだ流行していますので引き続き健康観察に御協力をお願いします。



## ・ ・ 感染症情報 ・ ・

### まだまだインフルエンザ警報が発令中です

かんじゃすう げんしやうけいこう いぜん とみおかちいき しぶかわちいき いせさきちいき おお ほうこく  
患者数は減少傾向にあります。依然として富岡地域・渋川地域・伊勢崎地域で多く報告されています。(2/12~18)  
せつ けんでの てあら いが い マスクの ちやくよう アルコール消毒等の かんせんよぼうたいさく ごきょうりょく  
石けんでの手洗い・うがい・マスクの着用・アルコール消毒等の感染予防対策に御協力ください。

### ~油断できない、インフルエンザ~

ただ ちしき をもって、よぼう すること、りかん した ばあい てきせつ こうどう た ひと にかからないように することが たいせつ です。

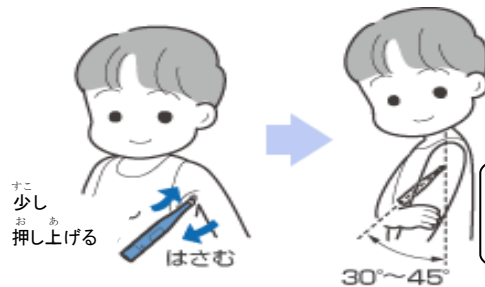
#### ◆出席停止期間

ぜんかい し 前回もお知らせしましたが、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日経過していること」が登校開始の条件です。インフルエンザは発症する1日前から発症後5~7日頃まで周りの人にうつしてしまう可能性があります。特に発症してから最初の3日間くらいは最も感染力が強いと言われています。

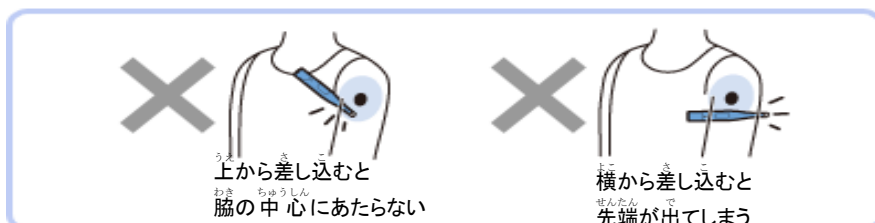
#### ◆少しでも体調不良を感じたら

まずは、けんおん して びょういん で しんだん をうけましょう。インフルエンザのよぼうせつしゆ をしていたり、たいりよく ある ひと はインフルエンザに罹患しても症状が軽く済むことがあります。「きっと、かぜ」と自己判断せず、早めの受診をおすすめします。また、出席停止の間は外出禁止です。できるだけ、ひととの接触を避けましょう。

#### ただ はか <正しく測ろう>



わき 脇と体温計が密着するように  
脇を軽く押さえる



## 春の花粉症について

飛散量は昨年の3~4倍と多めで、飛散開始時期も全国的に例年よりも早くなると言われています。

最近、花粉症になっているにも関わらず、その自覚がなく放置してしまう人が目立つそうです。一週間以上かぜが治らず、鼻づまり、目のかゆみや咳が続いている人は花粉症かもしれません。

**【春の花粉症とは】** スギやヒノキ、ハンノキなどが原因植物です。季節を問わず、いつまでも花粉が飛散して花粉の種類も量も多い関東地方。症状が出たら、病院に受診してひどくならないようにしておくことも大切です。



【スギ】



【ヒノキ】



【ハンノキ】

★予防★マスクをして花粉をなるべく体内に入れないようにしましょう。

## ～放置するとどうなるの？～

### バリア機能の低下

鼻やのどのバリアが弱くなり、ウイルスや菌が入りやすくなります。その結果、のどなどに感染が起こり「長引かぜ」のような状態になります。もちろん、インフルエンザにもかかりやすくなります。

### 集中力の低下

鼻づまりで口呼吸が増えると呼吸が浅くなり、酸欠状態になります。そうすると、集中力や判断力が低下します。また、眼のかゆみや鼻水で集中力が保たず、イライラしてしまうこともあります。

### 副鼻腔炎

薬を飲んでいても治らない場合には、副鼻腔炎(蓄膿)を合併しているかもしれません。花粉症や通年性のアレルギー性鼻炎の子ども2人に1人は副鼻腔に異常があると言われています。

### ぜんそく

アレルギー性鼻炎の3人に1人は、ぜんそくの症状があると言われています。咳やのどの違和感を感じたら気管支にも炎症が起きたと考えてください。この場合、ぜんそくの治療が必要です。

このように、単なる花粉症の症状だけでなく色々な合併症を引き起こす花粉症。「花粉が飛ぶ季節を乗り越えれば済む」という問題ではありません。しっかり治療をすることをおすすめします。

