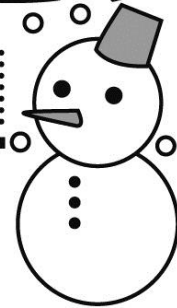


# ほけんだより 2

寺尾中学校 保健室発行 おうちの方も一緒にお読みください



早め早めの対応を

## コロナ禍の花粉症対策

今年の飛散量は昨年の1.8倍とも言われている、花粉症。すでに、症状が出ている人や薬を飲んで対策している人もいるでしょう。この花粉症、かぜや新型コロナウイルス感染症の症状とよく似ていて、見分け方が難しいと言われています。気をつけるポイントをおさえて、乗り切っていきましょう。

「くしゃみと鼻水が…」冬から春にかけ、似た症状が出る病気と言えば『かぜ』と『花粉症』。では、どんな違いがあるのでしょうか。

	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	植物の花粉
くしゃみ	あまり続かない	続けて出やすい
鼻水	粘り気あり、黄色っぽい	サラサラ、透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ、涙、充血
発熱	37~38℃くらい	ほとんどない
期間	1週間くらい	花粉が飛ぶ間



**見分け方** 他に、のどの不快感やだるさは共通。38℃以上の発熱は花粉症では出ない。

### 気をつけたいポイント

- ① 特に症状が重いときには、内科・小児科(かぜ)、耳鼻科(花粉症)を受診しましょう。
- ② 花粉症では、目や鼻に症状が強くなるため無意識に顔をさわる機会が増え、手指からの感染リスクが高くなります。手洗いはこまめに行い、顔をさわり過ぎないようにしましょう。
- ③ かぜも花粉症も免疫機能が下がります。『運動・食事・睡眠(休養)』の生活リズムを整えて、悪化を防ぎましょう。

何度でも言いますよ!

## だから大切! こまめな部屋の換気

「窓を開けて空気の入れ換え」をしないしていると…



二酸化炭素が増え、  
頭が痛くなる



インフルエンザなどに  
感染しやすくなる



いやなおいが部屋に  
こもる



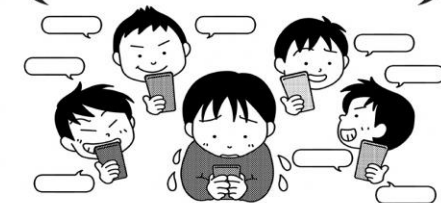
チリやホコリが  
アレルギーの原因になる

## 友だちの心を傷つけない

悪口について  
どう思いますか?

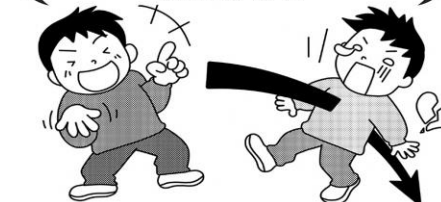
誰だって悪口を言われるのはいやですよね!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

(自分が言われたらどう思う?)



まずはそこから考えてみて

(言ったほうはすぐに忘れるけど)



言われたほうは一生涯忘れない…

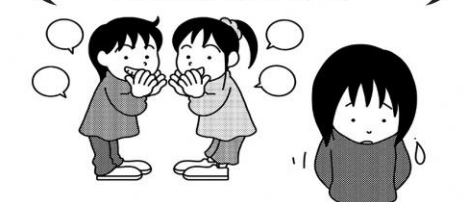
友達の心傷つけない  
言葉づかいを考えよう

(言葉ひとつで、友達を傷つけることも助けることも)



どちらの言葉を選びますか?

(悪口を言い合うことで仲良くなった人って…)



本当の友達って言えるかな?