

福山市立常金中学校
2021年(令和3年)
2月22日 No.23

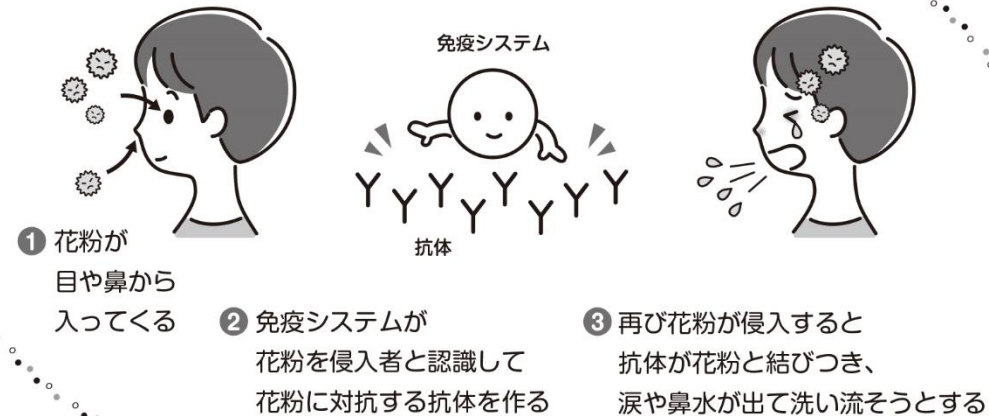
2月の別名に「梅見月」があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」もそんな梅みたいに、一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

そろそろ花粉症の季節…対策できていますか？

スギ花粉がそろそろ飛び始めています。広島県のスギ花粉の飛散ピークは3月上旬から中旬の予想です。4月上旬にはヒノキの花粉が飛び始める予想です。

今年のスギ花粉の飛散量は例年と比較すると少なく、(去年は例年より少なかったため)昨年と比較すると多い傾向のようです。花粉症の症状がある人は天気予報等で花粉の飛散状況も確認するとよいでしょう。症状が辛い人は病院を受診したり、薬に頼ってみるのも大事ですよ。

花粉症のメカニズム



かぜかな？ 花粉症かな？

そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、かぜかな？ 花粉症かな？ と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

カゼゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくない
- 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大

あったかくして、休養しましょう

花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大

病院で診断と治療を受けましょう

◎何科に行く？
鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどやって？
血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

◎治療を早く始めると
粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。

花粉はつけない！ 持ち込まない！

外出前に確認しよう

こんな日は花粉に注意

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨が降った翌日 など

つけない

帽子、メガネ、マスク、ツルツルした素材の服

持ち込まない

家に入る前に払う、うがい、手洗い



3月のスクールカウンセラー(豊田先生)来校日のお知らせ

2日(火)10:30~16:50 ※今年度最後の相談日です。

◎学校生活の中で感じるストレスや不安、心配事…どんなことでも、ちょっと聞いてほしいということがあれば、気軽に利用してみてください。

生徒・保護者どなたでも相談できます。予約は保健室(中沢)または担任まで。