



福山市立常金中学校  
2022年(令和4年)  
2月1日 No.28

2月4日は「立春」です。暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎたころに降る雨を「寒明けの雨」。また立春から春分の日までに初めて吹く強い南向きの風は「春一番」です。季節は少しずつ春に向かってはいるのです。とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日もあります。油断せずに体調管理はしっかりと。

## そろそろ花粉が飛び始めます

広島のスギ花粉の飛び始め予想は2月15日頃。ピークは3月上旬から中旬にかけてです。花粉にアレルギーを持っている人は、対策の準備ができていますか？

外から帰ったら、うがいや洗顔をすることも対策の1つです。また、症状がしんどい、ひどい場合には耳鼻科や内科を受診して相談したり、薬に頼ることも大切です。早めの対策を！右側に風邪と花粉症の見極め方のイラストを載せています。花粉症かな？風邪かな？と思ったときに参考にしてください。

## 果物を食べると、のどがかゆい？



花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉-食物アレルギー症候群と呼びます。原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。

シラカバ・ハンノキ … リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナツなど

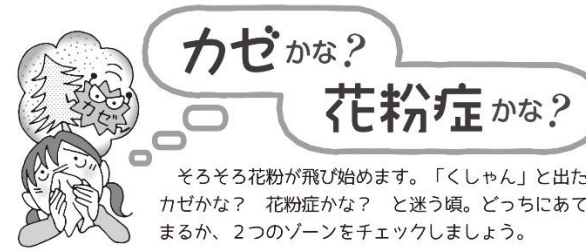
カモガヤ・ブタクサ … メロン、スイカなど      ヨモギ … セロリ、にんじんなど



生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。

「食物アレルギー診療ガイドライン2020年」より

※花粉-食物アレルギー症候群は軽症の場合が多いとされていますが、まれに命を脅かすアナフィラキシー(複数の臓器において全身にわたりアレルギー反応が起こっている状態で生命に危機を与える過敏反応)につながる場合もあります。症状が辛い場合や不安な場合はアレルギー専門医のいる医療機関を受診することをお勧めします。



そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？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
- 目はかゆくはない
- 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。

#### ◎診断はどうやって？

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。



毎日の天気予報に花粉情報のチェックもプラスして早めの対策を！

【保護者の方へ】健康観察カードの記入時のお願い

★花粉症の生徒は鼻水の欄に○が付くと思いますが、風邪症状と区別するため、花粉症に伴う鼻水等の症状がある場合は備考欄に花粉症と記入をお願いします。

また、花粉症がある場合でも、鼻水に粘り気があり黄色や緑色っぽい場合は風邪症状と考えられますので、日々の健康観察を十分行い、風邪症状がある場合は登校せず、自宅で休養することを徹底してください。その際は学校まで必ず連絡をお願いします。

★現在、「新しい生活様式」を踏まえた学校の行動基準はレベル2で同居家族等の風邪症状がある場合も出席停止となっています。本人に症状がなく元気な場合は、授業ヘリモートで参加する等の対応もできますので、学校までご相談ください。

★PCR検査を本人または同居家族が受ける場合は学校まで必ず連絡をお願いします。



福山市立常金中学校  
2022年(令和4年)  
2月25日 No.29

28日(月)は振替休業日の為、次に学校に来たら3月になっています。あっという間ですね。  
3年生は卒業まであと9日。1、2年生は常金中学校で過ごす最後の日まであと18日。最後まで皆さんが元気に過ごせますように…。

## 3月3日は「耳の日」です👂

「耳の日」は、難聴と言語障害を持つ人びとの悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、昭和31年に制定されました。自分自身の耳の健康に関することや、耳の病気の事に目を向ける日にしてみてください。

テレビなどの音を大きくしなくて聞こえない

自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる

「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている

**耳の異常信号**  
あなたは大丈夫?

耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になってしまうことも! 「おかしいかな?」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を!

会話聞き直すことが多い

高い音や低い音だけが聞きにくい

時々ふさがっている感じがする

### ながらスマホで起こった事故事例

スマホに夢中、男子中学生がホームから転落。重傷を負った

イヤホンをしながら自転車に乗り、歩行者に衝突して死亡させた

夜、スマホを見ながら無灯火で自転車に乗り、歩行者をはねて死亡させた

自分には気がついているから、「ながらスマホでも大丈夫」なんて思わないで!

これらは実際に起こった事故です

先日、学校暮会で西田先生がお話されたことを覚えていますか?  
事故の被害者にも、加害者にもならないよう、自転車でも徒歩でも交通ルールを守ってくださいね。  
自転車乗車中はもちろんですが、歩きスマホも禁止ですよ。

※広島県道路交通法施行細則では、イヤホン・ヘッドホン等を使用して音楽を聴くなど、警音器、緊急自動車のサイレン、警察官の指示、その他の安全な運転に必要な交通に関する音又は声を聴くことが出来ないような状態で車両を運転しないこと(車両には自転車も含まれる)とされています。違反した場合には5万円以下の罰金が科せられます。

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

1日(火)10:30~16:50(午前:中学校勤務/午後:小学校勤務)※今年度最後の相談日

◎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。予約は保健室または担任まで。