



2月に入り、寒さがいっそう厳しくなりましたが、みなさん体調はいかがでしょう。この時期は、インフルエンザやウイルス性胃腸炎、コロナウィルスなどの感染症が流行するので注意が必要です。また、花粉症やしもやけなどの症状が出るのもこの時期です。お薬を処方してもらったり、手袋をしたり、症状を悪化させないように対策していきましょう。



かぜ ただの風邪じゃないと思ったら

ただの風邪だと思ったのになかなか治らない、あるいは改善したと思ったら再び悪化するような場合には、改めて病院を受診する必要があります。考えられる感染症は下記の通りです。

考えられる感染症	症状の特徴
風邪症候群	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、喉の痛み、咳、発熱、筋肉痛、倦怠感などの複数の症状が一度に出る
アレルギー性鼻炎	鼻水やくしゃみのみ
気管支喘息	ゼイゼイ・ヒューという音を出してせき込む
喉頭炎(クループ症候群)	犬が吠えるような咳をし、呼吸苦がある
インフルエンザ コロナウィルス アデノウイルス感染症	咳や鼻水がなく、急に高熱が出る

考えられる感染症	経過の特徴
風邪症候群	2~3日後くらいが症状のピーク、その後大抵は軽快する
RS ウイルス感染症 ヒトメタニューモウイルス感染症 マイコプラズマ感染症 細菌性肺炎など	3~4日経っても熱が下がらず咳が悪化する
副鼻腔炎(蓄膿症)	鼻水が長く続き、しつこい咳がある 結膜炎や中耳炎が併発することもある

重症度・緊急度の判断はバイタルチェックを！

【学童期児童 正常値】

呼吸: 18~20回/分

血圧: 収縮100~120/拡張60~70mm Hg

脈拍: 70~110回/分

体温: 36.5°C~37.3°C

かふんしょうたいさく

花粉症対策はバッチリですか？

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみや鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。現在、日本人の約38.8%がスギ花粉症だといわれています。

鈴木先生も中学生の頃に花粉症になってから、毎年2月の終わりから4月頃まで、止まらない鼻水に悩まされています。花粉症は、早めに薬を飲んだりマスクをしたりなどの対策をすることで、症状をおさえることができます。花粉症のみなさん、一緒に頑張りましょう。

花粉症治療 いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう



花粉症 3本勝負!

クイズに正解して花粉症たちに勝利しよう!

1 ひっつきむし 花粉

「つかない」のはどっち？

ぼうし & 綿素材の服



サンバイザー & ウール素材の服

こたえ ぼうし & 綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉がつきやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

2 入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち？

マスク & メガネ



おしゃぶり & アイマスク

こたえ マスク & メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

3 しがみつき 花粉

「落とす」のはどっち？

顔を洗う & うがいをする



足を洗う & 大声を出す

こたえ 顔を洗う & うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか？ 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。