ほけんだより。2月

令和5年2月15日 川口市立芝西中学校 陽春分校 保健室



花粉症対策も

「毎日の生活リズム」がカギ

「はっくしょん!」「鼻水がでる~」「曽がかゆい…」など、今年も花粉症のシーズンがやってきました。症状をおさえるポイントとして、まずは ①花粉を体に「つけない」こと、②体内に「入れない」ことを徹底しましょう。

そのための基本アイテムをおさらいします。

● マスク

いない はず とくに外では外ではいる なが をガードします。 顔との 間 にすき間がないようにつけ、とくに外では外さないようにしましょう。

● 帽子

髪(頭)には花粉がつきやすいため、つばの 広い帽子をかぶりましょう。髪が長い場合はま とめておきましょう。

そして、もし花粉が体の中に入ってしまっても、症状が軽くなるように、体調をよい状態に保つことが大切です。そのために、草寝草起き・3度の食事・運動を基本とした毎日の生活リズムを守りましょう。薬などにたよる前に、まずは自分の生活をふりかえってみてはいかがでしょうか?

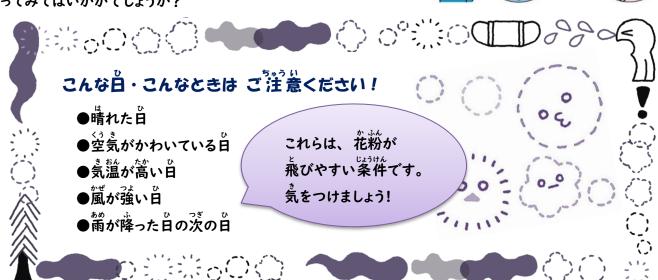
● メガネ/ゴーグル

曽の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが 効果的。 見た曽が気になる場合は、メガネと 交互に使ってみてください。

● コート

帽子とともに、表面がツルツルした素材がおすすめ。外出から帰ったときは、花粉を払い落としてから家に入りましょう。





とり 鳥インフルエンザに ご注意を!

●鳥インフルエンザとは?

A型インフルエンザウイルスによる鳥の感染症のことです。ヒトやその他の動物に感染した場合も鳥インフルエンザと呼ばれます。ウイルスは、カモなどの水鳥を中心とした鳥類の腸内にいます。



たり 鳥インフルエンザのなかでも、 ニワトリに感染させた場合に、 高い確率で死亡させてしまうものを「高 びようげんせいとり 病原性鳥インフルエンザ」といいます。

● 鳥インフルエンザは「ヒト」に感染する?



通常、鳥からヒトに感染することはありません。しかし、感染した鳥に濃厚接触をした場合には、きわめて稀に感染します。鳥インフルエンザの患者の多くが、鳥やその排泄物、死体、臓器などとの接触がありました。

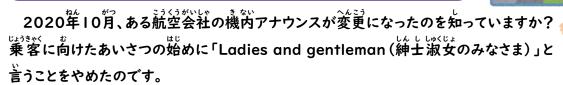
また、ヒトからヒトに燃染することも、きわめて稀にあります。ヒトが燃染した場合、 I~10日の症状のない期間があった後、高熱、咳などの症状がでます。 急に全身の臓器が異常な状態になり、亡くなることもあります。

● 鳥インフルエンザの予防は?

- ・鳥やその排泄物に、近寄ったり触ったりしないこと
- ・鳥を料理したあとは、必ず手をよく洗うこと
- ・ 鳥肉や 卵 などを食べるときは、 十分に加熱したもの を食べること



「Ladies and genflemen」 やめました 💸



さて、ここで問題です。アナウンスを変更した理由はなんでしょうか?

①発音が難しいから ②かっこつけているみたいだから ③変更しても困る人がいないから



正解は③です。 類性・女性を区切った表現は、LGBTQ (性的少数者)の人につらい思いをさせるかもしれません。 変更後は、「Everyone (みなさま)」や「All passengers (すべてのお客さま)」という表現が使われています。 この表現でも、乗客を大切にしたいという気持ちは十分に伝わりますね。こんなちょっとした思いやりが少しずつ広がっていけばいいですね。