

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〜」「目がかゆい...」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

鼻や口（のど）から体内に入る花粉をガードします。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）には花粉が付きやすいため、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。

● メガネ／ゴーグル

目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。見た目が気になる場合は、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です。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。

そして、もし花粉が体の中に入ってしまったら、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、早寝早起き・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？



こんな日・こんなときは ご注意ください！

- 晴れた日
- 空気がかわいている日
- 気温が高い日
- 風が強い日
- 雨が降った日の次の日

これらは、花粉が飛びやすい条件です。気を付けましょう！

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、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。

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、臓器などの接触がありました。

また、ヒトからヒトに感染することも、きわめて稀にあります。ヒトが感染した場合、1～10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時は、十分に加熱したものを食べる



「Ladies and gentlemen」 やめました ✖



2020年10月、ある航空会社の機内アナウンスが変更になったのを知っていますか？
乗客に向けたあいさつの始めに「Ladies and gentleman (紳士淑女のみなさま)」と
言うことをやめたのです。

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？

- 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。男性・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。