

2023 こちら、保健室



高橋中学校保健室
令和6年3月

早くも花粉症シーズンが到来です。鼻水、鼻づまりだけではなく、まれに花粉症が原因で発熱することも。まだまだかぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症も油断できません。規則正しい生活を心がけるとともに、体調が悪いときは早めに病院へ行って診察を受けましょう。

その症状、かぜ？それとも花粉症？

似たような症状が多いかぜと花粉症ですが、合わない治療をしていても症状はよくなりません。花粉症かかぜか、迷う症状がある場合の参考にしてください。

	鼻水	くしゃみ	症状が出やすい時間	症状が続く期間
かぜ	黄色っぽく、粘り気があることがある。	冷たい空気を吸い込んだ時などに、1回～数回出る。	一日中同じような症状が出る。	数日程度。
花粉症	水のようにさらっとしていて、透明。	花粉などが体内に入った時に、連続して何度も出る。	朝起きた時、花粉が多く飛ぶ昼頃、夕方に強くなる。	花粉が飛散する間、2週間以上続く。

花粉症は放っておいていいの？

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会によると、残念ながら過去20年の調査研究の結果、花粉症が治療をせずに自然に治るとは考えにくいそうです。また、症状がひどくなつてから薬を服用しても、高い効果は期待できないとのこと。本格的に症状がひどくなる前に、薬を使い始めるのが肝心だそうです。

薬局で買える市販薬を使えばいい？

最近では、薬局で買える花粉症の薬の種類もたくさんあります。ただ、薬局で買える薬はどうしても病院でもらえる薬よりも効果が抑えて作ってありますし、逆に使いすぎることで症状を悪化させてしまうものもあるそうです。やむを得ず薬局で薬を買う場合は、薬剤師さんに相談するようにしましょう。

花粉症から来る頭痛に注意！

花粉症で鼻が詰まると、頭がぼうっとして、集中しにくくなります。それだけではなく、中には頭が痛くなってくる人も。花粉症が原因で起こる頭痛は、もしかすると「副鼻腔炎」や「蓄膿症」のサインかもしれません（花粉症以外の原因でなることもあります）。放置しておくと、鼻と繋がっている耳にも影響が出て中耳炎になったり、まれに炎症が目や脳にまで及ぶこともありますので、鼻水・鼻づまりに悩んでいる人は早めに耳鼻科を受診するといいですね。

春休みの過ごし方

歯の治療は済んでいますか？
他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。



ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。



やりすぎないようスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！



ストレスがたまっていますか？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。



身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。



◎5月に食の大切さについてお話をされた春木先生から、質問への回答が届いています。学校HPに載せてありますので、見てみてください。

保護者の皆様へ

今年度も、健康診断の問診票記入や早退のお迎え等、本校の学校保健にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。高橋中学校保健室では、私たち養護教諭だけではなく、担任、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー等と連携しながら生徒がよりよい学校生活を送れるように努めています。来年度も、どうぞよろしくお願ひいたします。

高橋中学校 養護教諭 日比野薫

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

申請は2年以内に！

- 学校管理下でけがなどをして医療機関を受診した場合は給付金が支給されます。
- 申請もれはありますか？

