



令和6年
2月2日
長柄中学校



2月4日は「立春」、暦の上では春となります。寒さの中にも少しずつ草木が芽吹き、梅や水仙、ストックなど春のお花が楽しめるようになります。そして、2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。3年生は公立高等学校入学者選抜にむけて、勉強を頑張っていますね。笑顔には、リラックス効果があります。緊張の場面では、口角をあげて、リラックスして試験にのぞんでください。応援しています。

感染症対策を心がけて！

新型コロナウイルス感染症について、厚生労働省の令和6年1月26日の発表では、患者数が9週連続増加し、「感染拡大が続いている」としております。今後も増加傾向にあるとの見方をしています。また、季節性インフルエンザについても、増加傾向にあります。1月には長生管内の複数の学校で、学年または学級閉鎖を実施したところがあります。長柄中学校では、今のところ流行はみられませんが、各自、感染症対策をしっかりして過ごすようにしましょう。



もっとも手軽で、今すぐできる！手洗い

厚生労働省によると、手を洗っていない状態で約100万個あったウイルスが、流水だけで1万個（約1%）に減ったそうです。つまり、約99%のウイルスが手洗いで減ったことになります。石けんで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐと数百個になるそうです。ハンカチ、忘れずに身に着けよう！

30分に1回以上は換気しましょう



暖房などの使用で空気が乾燥している冬の部屋は空気中にウイルスがたどいやすく、インフルエンザの人が1人いたら周りの人にも感染してしまいます。

寒くて窓を閉めたいところですが、30分に1回以上、数分、窓を全開して空気を入れ替える、または常時10cmくらい、対角線上にある2つの窓を開けて換気しましょう。換気をすることで、室内の乾燥した空気は加湿され、教室内をただよっているウイルスも追い出すことができます。

花粉症の季節になりました

令和5年3月の環境省の発表では、花粉症の有病率は令和2年には42.5%で、スギ花粉症は、38.8%でほぼ3人に1人がスギ花粉症と推定されています。今年は暖冬の影響で1月から花粉が飛散しているようです。いかに日常生活で花粉を避けるかが予防になります。花粉症の人は正しい知識を持って少しでも快適に過ごせるよう対策しましょう。

みんなが知っておきたい

花粉症との付き合い方

「もう、毎年花粉症つらすぎ!」という人もいれば、「私、花粉症じゃない〜」という人もいます。でも、今花粉症ではない人も、人ごとではないかも。どの人にも知っておいてほしい花粉症情報を集めました。

花粉症のメカニズム 花粉症の3大症状

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



くしゃみ 鼻水 鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方〜夕方に出やすいという特徴があります。

その他の症状 せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など

花粉症のなりやすさには個人差がある

花粉症の人

花粉症じゃない人

アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えてしまった人

IgE抗体が許容量を超えていない人

元々アレルギー体質ではない人（花粉にIgE抗体をあまり作らない）

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいられるかもしれません。

花粉症の人も花粉症じゃない人も // 対応の基本は // **入れない・つけない・落とす**

入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。

つけない

花粉がつきにくいオスズマ線素材の化学繊維の服を選びましょう。静電気で花粉がつきにくくなります。

オスズマ線素材の化学繊維

落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。