

保健だより2月

郡山商業高校 令和元年 2月発行 <No 9>

暖かくなり始めるという節目としての『立春』。「春」という字が使われているので暖かい日を想像しがちですが、一般的に寒さのピークとされています。まだまだ寒い毎日ですが、春の新年度に向けて少しずつ準備を始めていきたいですね。



新型コロナウイルス感染症ってどんな病気？



新型コロナウイルス感染症とは？

過去ヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。

コロナウイルスとは？

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。人に感染症を引き起こすものはこれまで6種類が知られています。深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるのは、SARS-CoV（重症急性呼吸器症候群コロナウイルス）とMERS-CoV（中東呼吸器症候群コロナウイルス）で、それ以外は、感染しても通常は風邪などの重度でない症状にとどまります。

どうやって感染するの？

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

1. 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出し、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

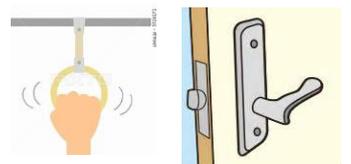
※主な感染場所：学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所



2. 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる、その手で周りの物に触れてウイルスが付く、別の人がその物に触ってウイルスが手に付着、その手で口や鼻を触って粘膜から感染

※主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど



潜伏期間は？

潜伏期間は現在のところ不明ですが、他のコロナウイルスの状況などから**最大14日程度**と考えられています。

新型コロナウイルスに感染しないようにするために

情報があふれていますので心配や不安は増大しますが、過剰に心配することなく「手洗い・うがい」や「マスクの着用」、アルコール除菌などの通常の感染症対策が重要です！



※マスクの効果



マスクは咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いとされています。咳やくしゃみ等の症状がある人は積極的にマスクをつけましょう。

予防的にマスクを着用することは、1つの感染予防対策ではありますが、完全に予防はできません。そのため、人混みの多い場所に行かない、手指を清潔に保つといった対策を併せて行いましょう。



花粉症の季節になりました！！

花粉症はなぜ起こるか？

人間の体には、体内に侵入しようとするウイルスなど外敵（異物）を排除しようとする働き（免疫機能）があります。花粉症はその**反応が必要以上に起こっている状態**で、花粉を体の外に出すためにくしゃみが出たり、鼻水や涙で花粉を洗い流そうとします。



花粉症の人が増えています

一番の原因は**花粉の増加**です。戦後、建築用木材の需要が増え、生育が早く加工が容易でまっすぐに成長するスギやヒノキなどの針葉樹の植木が各地で行われました。しかし高度経済成長の終息や海外から安い木材が輸入されるようになると、国内の針葉樹林は放置されるようになりました。その多くの樹齢が花粉を大量に産生する樹齢30年を超えたため、花粉数が増加し、花粉症も増えてきています。

予防するには

◎メガネ

普通のメガネの着用で約40%、花粉症用メガネの装着で約60%、花粉の付着を減らすことができます。



◎マスク

マスクは花粉を吸い込む量を1/3～1/6に減らすことができます。鼻と口をしっかりと覆って、隙間を作らないよう装着します。

◎上着

表面がツルツル・サラサラしたナイロンや綿素材の上着がおすすめです。寒い時期は革製の手袋もあると便利です。



◎帽子

つばの広い帽子をかぶることで花粉が髪に付かないようにします。長い髪は束ねましょう。

花粉症かな…？と思ったら

	くしゃみや鼻水が出る期間	鼻水の状態	熱の状態	目の症状の有無	その他の特徴
かぜ	2、3日程度	最初は水っぽく、やがてうみのような鼻水に変化	37～38度	無し	喉の痛みや咳が出る
花粉症	2～3カ月間	水のような鼻水がひっきりなしに出る	微熱程度	有り	日によって症状の程度が異なる

～ 花粉症の症状はかぜとよく似ています。

かぜとの違いを押さえておきましょう。～

