

保健だより

令和2年2月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

2月4日は立春。暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎたころに降る雨を「寒明けの雨」、また立春から春分までの間に初めて吹く強い南寄りの風は「春一番」です。季節は少しずつ春に向かっていくのですね。とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日もあります。油断せずに体調管理をしっかりと！！

風邪かな？花粉症かな？

そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、風邪かな？花粉症かな？と疑う頃ですね。どっちにあてはまるか、チェックしてみましょう。

風邪かも・・・ あたたかくして、 休養しましょう。	<input type="checkbox"/> 37度台の微熱がある <input type="checkbox"/> のどが痛い <input type="checkbox"/> 鼻水が粘い <input type="checkbox"/> 咳が出る <input type="checkbox"/> 目はかゆくない <input type="checkbox"/> 2、3日目経過すると、症状がマシになってきている	
花粉症かも・・・ 病院で診断と治療 を受けましょう！	<input type="checkbox"/> 熱はない <input type="checkbox"/> くしゃみが続けて出る <input type="checkbox"/> 鼻水に粘りけがない（サラサラしている） <input type="checkbox"/> 鼻づまりがひどい <input type="checkbox"/> 目がかゆい（腫れや充血がある） <input type="checkbox"/> 2週間以上、症状が続いている ↓	

Q: 何科に行く？
A: 鼻の症状がひどい場合は耳鼻科、目の症状がひどい場合は眼科。内科やアレルギー科も診てもらえます。

Q: 診断はどうやって？
A: 血液中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

Q: 治療を早く始めると？
A: 粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。

新型コロナウイルスについて

中国で発生した新型コロナウイルスによる肺炎が他の国々にも広がり、今後の感染拡大に注意が必要です。

厚生労働省のホームページにも、最新の情報が掲載されています。**正しい情報の把握と基本的な手洗いやマスクによる咳エチケットなどの予防に努めるように**しましょう。

問1: コロナウイルスはどのようなウイルスですか？

発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすものは6種類あることが分かっています。そのうち、中東呼吸器症候群(MERS)や重症急性呼吸器症候群(SARS)などの、重症化傾向のある疾患の原因ウイルスも含まれています。それ以外の4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10～15%(流行期は35%)を占めます。

問2: 潜伏期間はどのくらいの長さですか？

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。

問3: 予防法はありますか？

一般的な衛生対策として、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、**咳エチケットや手洗い、うがい、アルコール消毒**などに努めてください。
(厚生労働省 HP 令和2年2月2日時点版)

☆状況が次々と変化していることから、今後も**正しい情報収集**が大切になってきます。みなさんも、基本的な感染症の予防とともに、今後の情報にも注意していきましょう。

☆現在、「**新型コロナウイルス関連肺炎**」は、感染症法上、「**指定感染症**」に指定され、それに伴って、**学校保健安全法**では、エボラ出血熱やSARS等と同じ「**第1種感染症**」として扱われます。このため、もし新型コロナウイルスに罹った場合は、「**治療するまで出席停止**」となります。

☆相談窓口の設置

県内6カ所の保健所では**24時間体制**で相談窓口を設置しています。新型コロナウイルスの感染が疑わしい場合は、まず保健所の相談窓口にご相談しましょう。

手洗い・マスク(咳エチケット)・アルコールによる手指消毒を徹底しましょう！！