

ほけんだより 2月

浜北西高校
保健室
2022.2.10

本校でも、十数人の感染者が出ている新型コロナウイルス感染症。浜松市内でも毎日たくさんの感染者が報告されています。でも、予防方法は今までと変わりません。十分注意してください。また、自分が感染してしまったとき、人に感染させないように毎朝の検温と体調確認をお忘れなく。

コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

スーパーコンピューター「富岳」が分析

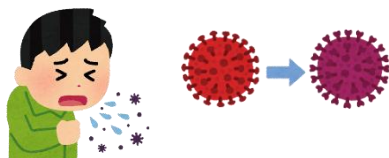
新型コロナウイルスのオミクロン株は、**2m**のソーシャルディスタンスを取っていても、感染者が**マスクなしで15分会話**すると、**最大60%**の確率で相手が感染することが「富岳」の分析で分かった。**マスクなしで1mの距離で1時間**会話した場合は、感染確率は**ほぼ100%**に達した。会話しながら食事をするリスクが非常に高いので、食事中も会話するときにはマスクをする必要がある。

また、**マスクをしていても、50cm以内の距離で15分会話**すると**20~30%**の確率で感染するとの結果も出た。マスクをしているからと安心して長時間会話すると、感染するリスクが高くなるので、気をつける必要がある。



???ステルスオミクロン???

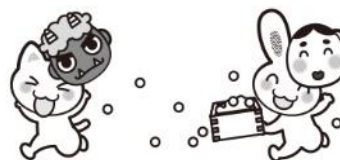
現在流行しているオミクロン株の亜種（ある種類と似ていながら少し異なるもの）BA.2は、検査をしてもオミクロン株なのか分からないことがあるため、「ステルスオミクロン」と呼ばれています。現在流行しているオミクロン株BA.1よりも感染力が強いと言われています。実際、デンマークでは新規感染者のほとんどがオミクロン株BA.2に感染していると報告されています。



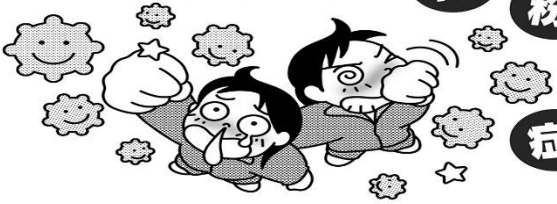
保健室からの お知らせ

2/17(木) スクールカウンセラー来校
3/16(水) スクールカウンセラー来校

今年度最後のカウンセリング
です。希望者は保健室まで！



シーズン到来 花粉症



花粉症 早めの対策が オススメです



症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

- 症状を軽くする
- 症状が出る期間を短くする
- 一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

晴れて気温が高い
空気が乾燥して風が強い

花粉が多いのは
どんな日？

気温の高い日が2~3日続いた後
雨上がりの翌日

花粉情報をチェックして 早めの対策を！

果物を食べると、のどがかゆい？



花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉-食物アレルギー症候群と呼びます。原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。

- シラカバ・ハンノキ … リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナツなど
- カモガヤ・ブタクサ … メロン、スイカなど
- ヨモギ … セロリ、にんじんなど



生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。

「食物アレルギー診療ガイドライン2020年」より

背中をまっすぐに

背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。

その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。