



松橋支援学校
保健室
令和4年2月10日

「冬来たりなば春遠からじ」。節分が終わり暦の上ではもう春です。季節は確実に春に向けて移り変わっていますね。とはいえ、まだまだ寒い日が続いていますし、新型コロナウイルス感染状況も改善の兆しが見えません。体調管理をしっかりと整え、急激な気温の変化で体調を崩さないようにして感染予防を続けていきましょう。



今年もそろそろ花粉の季節

花粉が飛び始める最初の時期に
一番症状が強くなりやすいで



この症状は カゼ?	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
発熱	微熱(38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強く なる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、 日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね

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

花粉情報をチェックして
早めの対策を!

主な花粉の飛散時期 環境省「花粉症環境保健マニュアル」
<https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/manual/2-chpt2.pdf>

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

発熱などの症状があれば、
まずはかかりつけ医に相談しましょう



★相談する医療機関が分からない場合は、発熱患者専用ダイヤルに相談する。(診療・検査が可能な医療機関を案内してもらえます)

TEL:0570-096-567
平日9時~17時

※下記に該当される場合は分かり次第速やかに学校(0964-32-0729)にご連絡をお願いします。

1. 新型コロナウイルスに感染した
2. 感染者の濃厚接触者になった
3. PCR検査・抗原検査を受けることになった
4. ご家族の、園や学校、職場等で陽性者、濃厚接触者が出た場合にも登校前にご相談ください