



令和4年3月3日
荒島小学校 保健室

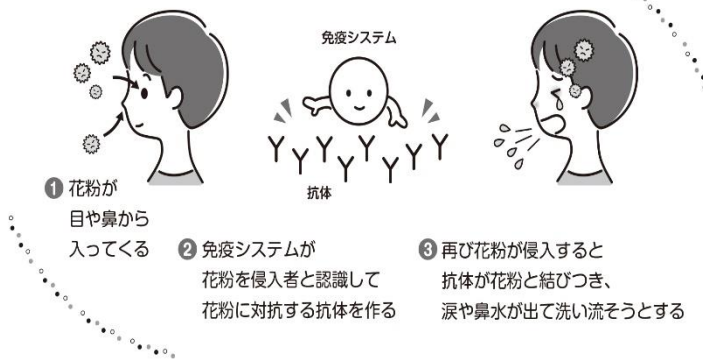
3月に入り、ようやく日差しが少しあたたかく感じられるようになりました。この時期はまだ季節の変わり目です。「寒の戻り」という言葉もありますが、一時的に寒さが急に戻ってくることもあるので体調に気をつけましょう。

健康診断結果の確認をお願いします。

今年度もあと少しですが、健康診断の結果に基づいてお渡しした「受診のお願い」について、提出・結果報告が完了していません。まだ受診をしていない、治療は終わっていても提出していない人もいるかもしれません。子どもたちが健康で学校生活を送ることができるために、早めに受診をされるようお願いいたします。

花粉症の季節です。

花粉症のメカニズム



かぜ？ 花粉症？ セルフチェック表

花粉症		かぜ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることがある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある

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

新型コロナ感染症について

年が明けてから、県内でも毎日のように新型コロナ感染者が出ています。今回流行しているオミクロン株は症状としては、咳、鼻水、のどの痛み、発熱、体がだるいといったような風邪症状が中心となっており、いつもの風邪か新型コロナなのか見分けがつきにくいです。

また、オミクロン株は子どもの感染者も多く、軽い風邪のような症状や無症状といった場合もあるため、クラスターも多く発生しているのも特徴的です。

裏面に島根県が出している「新型コロナ対策を忘れずに」(チラシ)を載せていますのでお読みください。感染予防対策はこれまでと一緒です。続けて感染予防をしていきましょう。