



# 保健だより 2月



## 卒業おめでとう

4年生の皆さん、まもなく卒業ですね。色々あった4年間、よく頑張りました。

卒業後も苦しいことはあるだろうけれども、本校定時制で学んだという誇りと自信を糧に、乗り越えていけることでしょう。

皆さんの前途が幸多からんことを祈念しています。



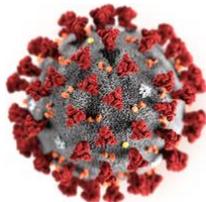
## 注意報継続中！

佐賀県感染症情報センターによると、1月20日～26日(第4週)の患者報告数は増加し、流行発生注意報は継続中です。また、報告数のほとんどがインフルエンザA型です。手洗いや適度な湿度の保持、十分な休養とバランスのよい食事を心がけ、感染予防に努めましょう。

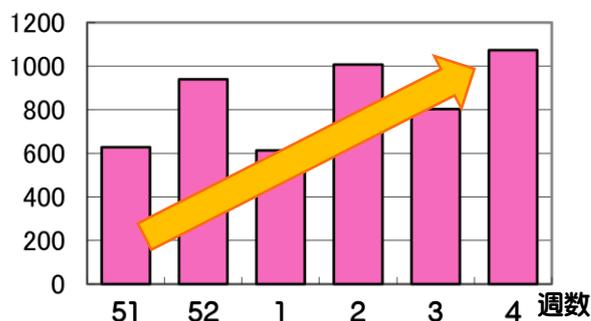
## 新型コロナウイルス

新型コロナウイルスに関連した感染症が、中国だけでなく日本やアジア各地、アメリカ、フランス、オーストラリアなどでも確認されています。我が国において、現在、流行が認められている状況ではありません。

風邪や季節性インフルエンザなどの一般的な感染症予防のためにも、咳エチケットや手洗いなどを徹底し、ウイルスの感染を防ぎましょう。(1月31日政府広報より)



## 人 ▼インフルエンザ定点あたり患者報告数



## 今年の花粉予報(九州)

- ・飛散開始は2月上旬
- ・飛散のピークは2月下旬～3月上旬
- ・飛散量は例年より少ない見込み

いたずらに恐れず、できる対策をとることが肝心です。

### ●感染経路は？

現時点では飛沫感染と接触感染の2つが考えられています。

### ●予防対策としては

#### (1) 手洗い

ドアノブなど様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。帰宅時や食事前など、こまめに手を洗いましょう。

#### (2) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

#### (3) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器等を使い、適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

### 花粉症対策あれこれ

- ① マスク・メガネ・帽子等の着用
- ② 玄関に入る前に衣服の花粉を払う  
\* 外出前に静電気防止スプレーをするのも効果的
- ③ 帰宅したらすぐ洗顔
- ④ 窓を開けない
- ⑤ 洗濯物を外に干さない
- ⑥ コンタクトはワンタイプを
- ⑦ 空気清浄器を使う



今年初めて鼻水や眼のかゆみ等の症状が出た、という人は花粉症になったかも？でもすぐに市販の薬に手を出すのではなく、まずは耳鼻科や眼科を受診して、確かな診断をしてもらいましょう。他の病気のこともありますよ。