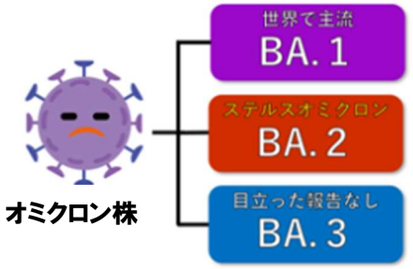
すこやか

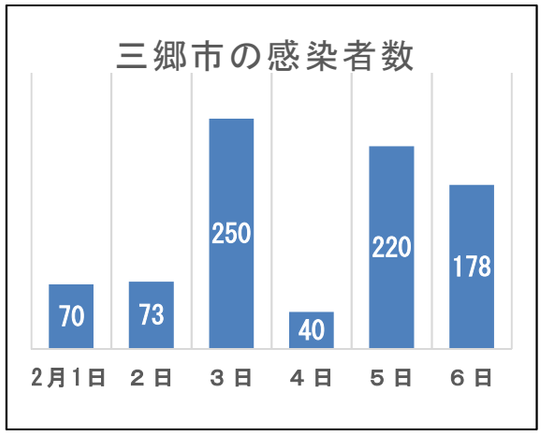
令和4年2月10日（木）発行
三郷市立栄中学校 保健室

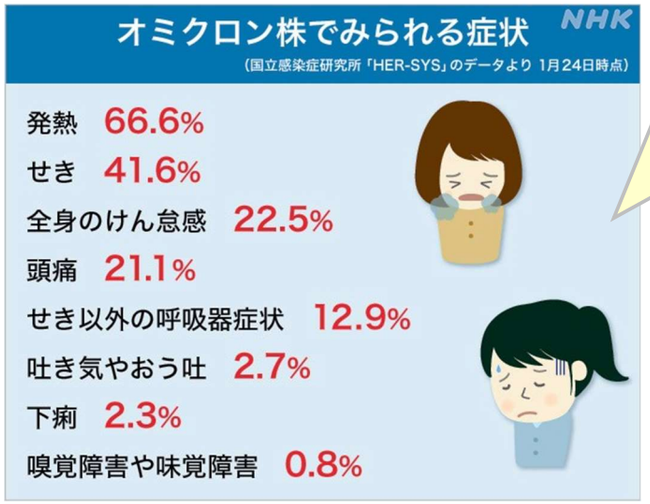


オミクロン株の主流は「BA.1」ですが、これに隠れて流行しだしているのは「BA.2」です。「BA.2」は「BA.1」よりも感染力が強いと言われていて、今後の流行も心配されます。

オミクロン株　流行中！
感染症対策をがんばっていきましょう！！

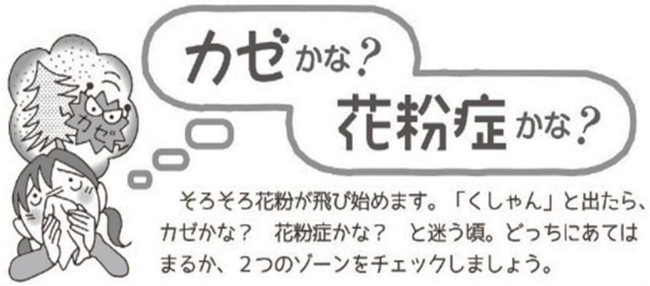
三郷市内でもオミクロン株が大流行しています。ここ数日は200人以上の方が感染している状況です。
2月は、3年生は入試、1・2年生は学年末テストが控えています。引き続き感染症対策を徹底するとともに体を冷やさないようにし、睡眠をたっぷりとって免疫力を下げないようにしていきましょう。





発熱だけでなく、せきやのどの痛み、鼻水が主な症状となっています。
花粉症の時期と重なるので、花粉症のある人は早めに対策をとることをお勧めします。
発熱だけでなく、せきやのどの痛みがある場合も無理に登校せず、お家で様子をみてください。

冷たい水での手洗い・うがい、寒い中での換気など、みなさん本当に感染症対策をがんばってくれています。もうしばらくの間、ご協力をお願いします。



そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？　花粉症かな？　と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

カゼゾーン

- □ 37度台の微熱がある
- □ のどが痛い
- □ 鼻水が粘っている
- □ せきが出てきた
- □ 目はかゆくない
- □ 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

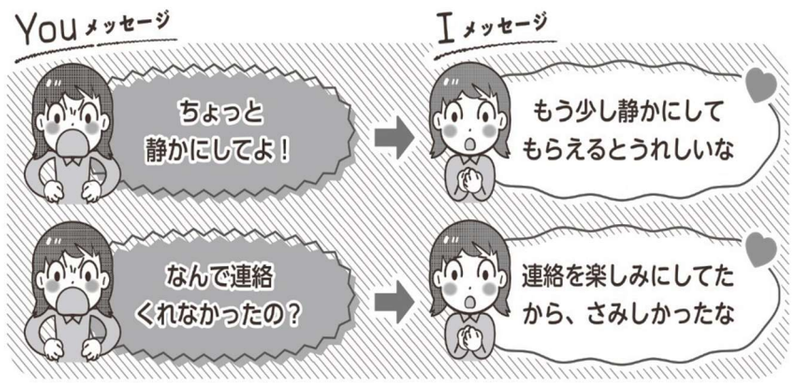
花粉症ゾーン

- □ 熱はない
- □ くしゃみが立て続けに出る
- □ サラサラの鼻水が出る
- □ 鼻づまりがひどい
- □ 目がかゆい
- □ 2週間以上、症状が続いている

◎何科に行く？
鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？
血液の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。

◎治療を早く始めると
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。

Iメッセージで気持ちを上手に伝えよう

だれでもイライラする時はあります。
そんな時は一度大きく深呼吸をしてみよう。
そして「私」を主語にした「アイメッセージ」で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。