

2月の別名に梅見月<sup>うめみづき</sup>があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えましょう。



カゼかな?

花粉症かな?

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
- ☐ 目はかゆくはない
- ☐ 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大



### 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

花粉症の可能性大



#### ◎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

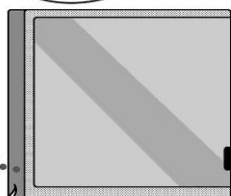
粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



☆引き続き換気も忘れずに!!

集団の場では...

## 換気の徹底!



授業中も少し開けて常時換気を!



休み時間は思いきり!

### ☆相談室案内☆

スクールカウンセラー 齊藤 満 先生の  
2月の来校日は以下の通りです。

2/ 3【水】      2/10【水】  
2/17【水】      2/24【水】

◎予約優先になるので、希望する人は保健室  
または担任の先生に申し出てください。