

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室
No.12 令和8年3月9日 (月)

🌸 花粉症対策と感染症対策で春も健康に過ごそう 🌸

🌸 花粉症が本格化する前に症状に合った対処をしよう

鼻水、くしゃみ、鼻づまり、のどの痛み、けん怠感といった花粉症の症状は、新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症と共通の症状です。また花粉症の症状があると、自分がウイルスに感染しているかわかりにくくなってしまいます。



耳鼻咽喉科では、自分の症状や要望に応じた花粉症の治療をしてもらえます。

🌸 目や鼻のかゆみがあってもこすらないようにしましょう

花粉症では、目や鼻のかゆみも出ます。ウイルスがついた手で目や鼻をこすると、粘膜を介してウイルスに感染するリスクがあります。

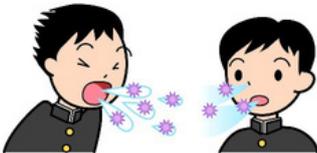


鼻をかんだ後や顔を触った後は必ず手を清潔にしましょう。



🌸 症状の悪化があれば早めに休養しよう

くしゃみ1回で発生する飛沫の量は、咳の10倍以上！花粉症の症状にウイルスの感染が加わると、周りへ感染を拡大してしまう危険があります。いつもは鼻水とくしゃみなのに、のどが痛い、熱が出ている、頭痛があるといった場合は早めに休養しましょう。



体調がいつもと違う時は無理せず早めに休みましょう。

参考：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会ホームページ「新型コロナウイルス感染症流行中の花粉症対策について」

卒業・進級にむけて春休みに準備をしよう！

4月から新生活が始まります。春休みだからといって生活リズムを崩さず、規則正しい生活を送って体調を整えてください。新生活にむけて緊張や不安がたくさん出てくるかと思います。自分にとってのリラックス方法を見つけましょう。



—花粉症の方も、まだ花粉症になっていない方にも—



花粉症で苦しまないために、

今、できることがあります。



- 毎年多くの方が花粉症の症状に悩まされており、花粉症の有病率は、**約10年ごとに10ポイント程度ずつ増えています**。花粉症は、これまで症状がなくても、誰でもなる可能性があります。
- 花粉が**本格的に飛び始めるまでに予防や治療を始める**ことが大切です。
- 普段の生活で行える**予防方法や、治療**について、わかりやすくまとめたリーフレットを作成しましたので、ぜひご活用ください。

CONTENTS

☑ 花粉症の予防

- 花粉**ばくろ**曝露を避けましょう
- 花粉を室内に持ち込まないようにしましょう

☑ 花粉症の治療

- 対症療法
 - ・花粉に反応して出る症状を抑えるための治療
 - ・**本格的な飛散開始1週間前までには始めましょう**
- 免疫療法(アレルギー免疫療法)
 - ・アレルギー反応が発生しないようにするための治療
 - ・花粉の飛んでいない時期に開始する必要があります



リーフレットは
こちらから



<https://www.env.go.jp/content/000194676.pdf>

環境省 花粉症 リーフレット 検索