

ほけんだより by保健委員



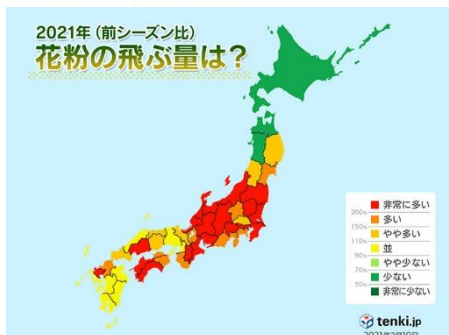
令和3年3月その1
広島県立賀茂高等学校
(保健室)

今年の広島県の花粉飛散量は？

花粉シーズン本番。花粉症の人にはつらい時期ですね。日本気象協会によると、今年の花粉飛散量は「非常に多い」予報となっています。

ここで「そもそも花粉飛散量ってどうやって予測するの？」と疑問に思う人もいると思います。

実は、花粉の飛散量は前年夏の気象条件に大きく関わっています。中でもポイントは、「気温」と「日照時間」です。



2021年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

2021年2月19日発表

地点	種類	2月			3月			4月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
大阪	スギ									
	ヒノキ									
広島	スギ									
	ヒノキ									
高松	スギ									
	ヒノキ									
福岡	スギ									
	ヒノキ									



気温が高く、日照時間が長いと、つまり雨が少ないということなので、花芽が多く咲くため、翌春の花粉飛散量が多くなるのです。

万全にしよう！花粉症対策

出来る限りの対策をして今年の花粉シーズンを乗り越えましょう！さっそく様々な対策方法をご紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

- 花粉情報をチェックし、飛散の多い日や時間帯の外出を避ける。
- 外出時にはマスク、メガネのほか、帽子を使用する。
マスクの予備は多めに持参し、ゴミ袋も携帯しておこう。
- 花粉のつきにくいツルツルした素材の衣類を着る。(ウールはNG×)
- 帰宅時には玄関先で花粉を払い落とし、うがい、手洗い、洗顔をして鼻をかむ。



コロナ禍 花粉症の治療は「早めと徹底」！！

○花粉症の症状をそのままにしておくと、新型コロナウイルス感染や感染拡大のリスクに

◆くしゃみ

1回のくしゃみで、咳の10倍以上、万単位の飛沫を拡散すると言われており、マスクをつけていても一定の飛沫は、マスクを通り抜け外に広がるのがわかっています。花粉症がひどくなった状態でコロナに感染すると、くしゃみによってウイルスの感染を拡大させる恐れがあるのです。



◆目や鼻のかゆみ

万が一、コロナウイルスがついた手で、目や鼻をこすってしまうと、目や鼻の粘膜からコロナウイルスに感染するリスクがあります。



○花粉症とコロナの見分けは難しい

鼻水、においが分かりにくい、といった症状は、新型コロナウイルス感染症でも出現する症状です。私たちがそれを見分けることはとても難しいことです。

今シーズンは、症状が出る前に、あるいは症状が軽いうちに花粉症の症状を抑えて、万が一、コロナに感染したときに、より適切な行動がとれるようにしておきましょう。



正しく使おう、コンタクトレンズ

カラーコンタクトレンズについて

カラーコンタクトレンズは
高度管理医療機器です。
度が入ってなくても、眼科医の検査・処方を受けてから使おう。



チェックしてみましょう

- 眼科医の検査・処方を受けている。
- 正しい装用方法を守れている。
・決められた期間内に交換している。
・1日の装用時間を守っている。
- 定期的に目の検査を受けている。
- 適切なレンズケアを行っている。
- 帰宅後はメガネを使用している。

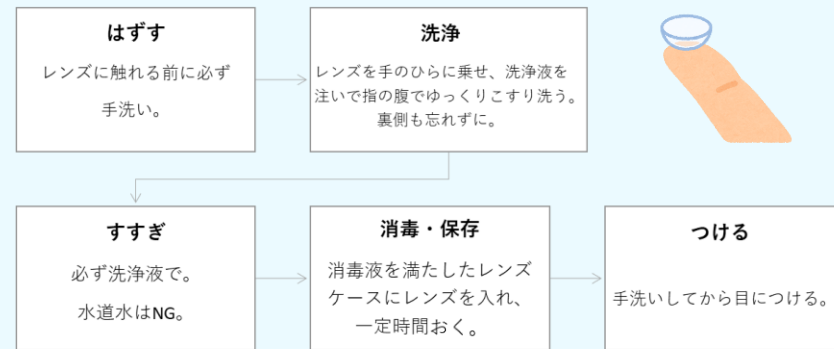
レンズのケアについて

◆1 day (1日使い捨てタイプ)

レンズケアが不要。
ただし、触れる前には手洗いを。



◆2 week (2週間交換タイプ)



レンズケースもケアしよう！

レンズケースに細菌やカビが増えないように、消毒液は毎回捨ててよく洗い、フタを開けたまま自然乾燥させよう。

きれいに見えても…

コンタクトレンズには、涙などに含まれるタンパク質・空気中のホコリや花粉など、さまざまな汚れが付着します。しっかりケアしてレンズを清潔に保とう。



花粉症の人要注意！

今月の担当保健委員：1年2組(岡本・武長) 2年2組(大田・長行事)

参考・引用：Tenki.jp、「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」(日本耳鼻咽喉科学会)

「中学生・高校生のためのコンタクトレンズガイド」(ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社)