

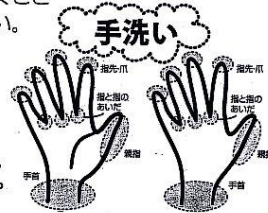
## インフルエンザが流行しています

今週に入り、インフルエンザに罹っている人が増えています。現在、インフルエンザウイルスは香港型、新型が検出されています。学校薬剤師の先生によると、若年層で流行しているようです。外から帰ったら、うがい・手洗いをし、予防に努めましょう。

インフルエンザは、飛まつ感染する学校感染症で、インフルエンザウイルスに感染した後、1～3日の潜伏期間を経て、突然38～40度の高熱が出て発症します。インフルエンザと診断された場合、医師の許可が出るまでを出席停止期間とし、診断書・証明書を学校へ提出していただくこととなります。証明書は「高校生活の手引き」からコピーをして利用してください。

## 花粉症の季節がやってきました

いまや10人に1人が花粉症といわれています。くしゃみ、鼻水、鼻づまり・・・不快な症状に悩まされている人も多いのではないのでしょうか。花粉症の原因は、花粉をアレルゲンとして、アレルギー反応を起こしてしまうこと。スギやブタクサなどの花粉によって起こり、人によって原因となる花粉は異なります。2011年の花粉の飛散状況は、昨年より記録的な暑さを受けて、近畿では昨年の10倍であるとも言われています。花粉飛散量が多くなると、症状が悪化するだけでなく、これまで花粉症でなかった人が花粉症を発症することも多くなります。花粉症には無縁だと思っている人も、油断できないシーズンになりそうです。



### 薬の副作用に注意しましょう！

つらい症状を和らげるために、薬を飲む人もいますが、薬には副作用があります。できれば、きちんと専門医に相談して自分に合った薬を処方してもらいましょう。

花粉症の薬による副作用 ⇒ 眠気・眼のかすみ・かゆみ・発疹・頻尿・便秘

### 今からできる花粉症対策

- 髪の毛に花粉がつかないように帽子をかぶりましょう
- くしゃみ、鼻水、鼻づまりのひどい人はマスクをしましょう
- 花粉情報をチェックしましょう
- 花粉の飛びやすい日は、晴れて気温が高い日・雨の翌日で晴れている・空気が乾燥して風が強い日
- 家に入る前に花粉を払いましょう(ツルツルした素材の服装がおすすめです)
- めがねをかけましょう(花粉症用のものもあります)
- 洗濯物はなるべく部屋干しして、花粉がつかないようにしましょう



### 保護者教育相談会が終わりました

保護者、カウンセラー、職員の11名参加のもと、子どもとの接し方、こんなときはどうすればいいか、ストレス解消にこんなことをしていますよ・・・など、カウンセラーの安藤先生からアドバイスをいただいたり、親同士語り合ったりと、和気あいあいとしたひとときとなりました。ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

カウンセラー来校日：1/25(火)13:00～17:00です。

◎希望される場合は、担任、保健室までご連絡ください。