

保健だより

令和6年2月5日
松江第六中学校
保健だより No.10



江戸川区内のインフルエンザ流行中

3学期になり（1/31現在）、学級閉鎖の学校が99校、このうち中学校は15校出ています。六中の状況は、インフルエンザは23人（1年20人、2年2人、3年1人）。流行はこれから2月中旬にかけて続きます。コロナ感染症も、少しずつ流行しています。3学期になり11人（1年7人、2年2人、3年2人）が感染しています。中にはインフルエンザとコロナの同時感染した生徒がいました。

保健室利用も増えています。主な症状は、のどの痛みや咳、だるさ、頭痛です。熱も37度に届かない微熱が多いです。かぜの症状がある場合はマスクをつけてください。発熱がなくても体調が悪く、授業に参加できない場合は、早退をすすめます。

花粉症の飛散時期が近づいています



夏が暑い年は花粉の量が多いといわれます。日本気象協会によると東京は、2月上旬よりスギ花粉が飛び始める予想を発表しています。すでに花粉を感じている人もいます。症状が出る前の今から予防することがおすすめです。マスクやうがい、専用のメガネなど、体内への花粉の侵入を少なくすることが効果的です。また、内服薬も効果が高いです。花粉症で病院に行くなら耳鼻科をおすすめします。もしかかりつけ医があるなら小児科でも薬を処方してもらえます。自分にどんなアレルギーがあるかを調べ、治療や症状に合う薬を処方してもらうとよいでしょう。

【花粉症の症状】は、

- ・だるさ ・微熱（37.3℃前後） ・軽い咳、くしゃみ ・眼のかゆみ
- ・気が付くと鼻水がでている ・眼の奥が重い、鼻がムズムズする



などです。鼻のかみすぎは中耳炎になることがあるため、強くかまないようにしましょう。目に症状が出るタイプ、鼻に出るタイプがあり人によって違いがあります。目をかきすぎると、目の周辺に炎症がおこるため、かゆい時は眼科を受診するといいでしょ。

インフルエンザ用の治療証明書を裏面に印刷しておきます。

発熱などインフルエンザに感染した疑いがある場合は、用紙を持参して病院を受診してください。インフルエンザと診断された場合は、医師に証明のサインをもらってください。

インフルエンザ以外の感染症は、別の証明書があります。こちらは登校が許可された場合に医師にサインをしていただき、登校する際に持参してください。六中ホームページに掲載してあります。

コロナ感染症は、証明書は必要ありません。

その痛み片頭痛ではありませんか？

頭痛は、保健室利用の1位です。頭痛という症状の原因は、かぜ、鼻炎、目の疲労、睡眠不足、天候によるものとさまざまです。市販薬を飲んでいる人も多いですが、タイプによって効き目に差があります。飲んで効果がない人や月10回以上起こる場合は、医療機関で診てもらうことをお勧めします。

痛みのタイプは、ズキンズキンと激しい痛みの片頭痛。こめかみが締め付けられる緊張型頭痛。いつも痛い合併型頭痛があります。頭痛で困っている人は、一度保健室に相談に来てください。