



暖かい春の陽気を感じる日が、増えてきました。気がついたら3月、あっという間の一年間でした。新型コロナウイルス感染症（COVIT-19）の発症者が栃木県でも1名報告されましたが、感染拡大の早さに驚いています。様々な報道が出ていますが、皆さんができる感染予防対策は基本的なものを続けてください。また、4月から気持ちよく新たなスタートが切れるように、規則正しい生活を続けましょう！

ついに来ました、花粉の季節

花粉症(アレルギー性鼻炎・結膜炎)とは？

…原因となる花粉が、鼻や目の粘膜に入り、アレルギー反応を起こし、くしゃみ、鼻水、鼻づまりや目のかゆみが起こることです。花粉が飛ぶ量は、前年度の夏の気温が関係しています。



〈原因となる植物〉

スギ・ヒノキ(春)、イネ(春～秋)、ブタクサ・ヨモギ(夏) など…

〈予防方法〉

原因を回避することが最も大切

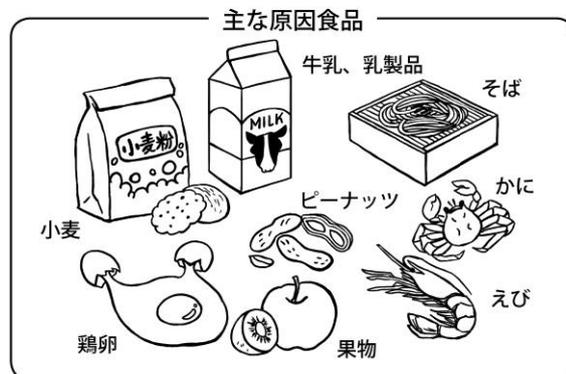
外出時はメガネ・帽子・マスクをする
家に入る前に、よくはたいて花粉を落とす



同じアレルギーでも、
いろいろあります

食物アレルギーとは

原因となる食物を食べたり、体に触れたりして起こる過剰な免疫反応のことをいいます。症状が出る場所は粘膜、消化器、呼吸器などさまざまですが、多くは食べてまもなくして気分が悪くなったり、口の中のかゆみなどが現れたりします。



アレルギーはその人の体質によって、様々な症状が起こります。治るものではありませんが、適切な対処法、薬があれば、症状を軽減させ、上手につきあっていくことができます。おかしいな、と思ったら市販の薬でなく、受診することをお勧めします。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)について

【症状】 発熱、のどの痛み、長引く咳（1週間前後）、強いだるさ（倦怠感）を感じる。
以下の症状の場合は、自宅休養してください。（出席停止になります。）

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合
（解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様）
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合 等



【感染経路】

- ★飛沫感染 感染した人の飛沫（くしゃみ、咳、つば）に含まれるウイルスを口や鼻から吸い込む。
- ★接触感染 感染した人がくしゃみや咳を押さえた手で周りの物に触れ、それを他の人がさわって、口や鼻、目などの粘膜から体内に入り込む。



【日常生活で気をつける感染対策】

1 手洗い・うがいの徹底

ドアや電気のスイッチなど、様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や食事前などこまめに石けんやアルコール消毒液で手を洗います。

2 咳エチケット

くしゃみや咳、つばなどの飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・マスクを着用。 ・ティッシュなどで鼻と口を覆う。
- ・とっさの時は袖や上着の肘の内側で覆う。 ・周囲の人からなるべく離れる。



3 規則正しい生活習慣

普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めます。

4 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどにある繊毛の働きが低下します。乾燥しやすい室内では加湿器を使う、水分をこまめに摂取する、濡れたタオルを干す等を行い、適切な湿度（50～60%）を保ちます。

5 不要不急の外出は控える

特に人が多い場所は避けてください。



【感染が疑われる場合の対応について】

気になる症状が見られたときは、県南健康福祉センター等に連絡してください。（専門医への受診を勧められた場合は、学校へご連絡をお願いします。）

【下野市にお住まいの方の相談窓口】

県南健康福祉センター

電話番号（夜間休日含む） : 0285-22-0302

【その他の電話相談窓口】

厚生労働省の電話窓口

電話番号（フリーダイヤル、土日祝含む） : 0120-565653（受付時間：9：00～21：00）