

高三の皆さん、ご卒業おめでとうございます！

3月になりました。いよいよ旅立ちの時を迎えますね。

ご卒業おめでとうございます。コロナに翻弄されながらの1年でしたが、新しい生活が皆さんにとって希望に満ちたものであることを願っています。



花粉症の季節です

スギ花粉症で鼻水や眼のかゆみに悩まされている人も多いのではないのでしょうか？今年は昨年より花粉が多く飛散すると予想されています。積極的に対策をしてつらいこの季節を乗り切りましょう！

花粉症のセルフケア

… 花粉を近づけない …

- ◆マスクやメガネをする 
- ◆ツルツルした生地の服を着る
- ◆屋内に入る前に花粉を落とす
- ◆洗濯物は部屋に干す
- ◆掃除はこまめに拭き掃除 
- ◆枕のまわり約1mを濡れたティッシュやタオルで拭く

… 洗顔は温かいお湯で …

眼や鼻のかゆみが強いときは花粉を取り除くための洗顔がおすすめです。40℃くらいのお湯で洗顔しましょう。鼻粘膜は湯気にあたると収縮するため鼻づまりに即効性があります。
蒸しタオルも有効です。



… 花粉症かなと思ったら 早めの対処を …

治療は早めに開始するとより効果的です。顔や耳の中、頭痛、めまいなどが初期症状のこともあります。



… 規則正しい生活習慣を …

睡眠不足やストレスは鼻粘膜を敏感にして鼻症状を悪化させます。

花粉—食物アレルギー症候群

「今まで食べていた食物（主に果物や野菜）が今シーズンから急に食べられなくなった」ということはありませんか？「花粉—食物アレルギー症候群」とは、特定の花粉と似た抗原を含んでいる食物を摂取するとある日突然その食物を食べて、「口の中が痛い、腫れる」などのアレルギー症状を起こす状態のことです。治療の基本は、原因となる食物を食べないこと。多くは、生で食べると症状が出やすいので、加熱して食べることが多いです。花粉症の治療をしっかりと行うことも大切です。

花粉	花粉と構造が似たアレルゲンを持つ食物
スギ科	トマト
ブタクサ	メロン、スイカ、ズッキーニ、キュウリ、バナナ
イネ科	ジャガイモ、トマト、メロン、スイカ、オレンジ

コロナで心が疲れていませんか？

コロナ禍で多くの方がストレスや不安を抱えやすくなっています。

ストレスを解消しようにも、行動が制限され、解消できないこともしばしば。ストレスがたまったままだと身体や心に不調を起こしやすくなります。うまく解消する方法を見つけましょう。

不安やストレスに対処するために・・・



まずは自分の心がどのような状態なのかを把握することが大切です。

あなたが今不安に思っていることや困っていることは何ですか？

どのように対処すればよいと思いますか？

家族や友だちなど親しい人の意見も聞いてみましょう。

おすすめのストレス解消法



- お気に入りの音楽を聴いてリラックス
- 天気のよい日は日光浴。太陽の光を浴びることで夜の寝つきをよくします
- アロマや紅茶などお気に入りの香りを見つけて過敏になった心を落ち着かせましょう
- 部屋の整理整頓や模様替えをしてみましょう
- 公園や人の少ないところで散歩などの軽い運動をしてみましょう
- 趣味など、自分の好きなことをしてみましょう

いろいろ組み合わせてやってみてください。

自分に合う解消法が見つかるといいですね！



新型コロナウイルス情報

ワクチンについて知ろう

新型コロナウイルス感染症の発症を予防し、死亡者や重症者の発生をできる限り減らし、結果として新型コロナウイルス感染症のまん延の防止を図ることが目的です。

今回承認された
ワクチン

2回の接種で95%の有効性
発熱や咳などの症状を防ぐ効果が認められている



今のところ、16歳未満の人は接種対象ではありませんが、12歳以上を対象にした臨床試験も開始され、将来的には、接種の対象年齢が広がる可能性もあります。

◆ワクチンの優先順位◆

1. 医療従事者
 2. 65歳以上の高齢者
 3. 基礎疾患を持っている人や高齢者施設で働く職員
- その後、16歳以上の一般の人

ちなみに、
インフルエンザ
ワクチンの有効性
は約40～60%



◆ワクチンは個人の健康を守るだけでなく、医療機関の負担を減らすためにも大切です◆

現在、感染者が増加し医療機関はひっ迫した状況になっています。また、救急の患者の受け入れ先がすぐに決まらない「搬送困難」なケースが実際に起きています。搬送先を確保するためにも、新型コロナウイルスの新規感染者の発生を減らすことが重要になってきます。