



下館一高・附属中 保健室 R6.2月

花粉症治療 いつからすればいい?



花 粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜が
どんどん敏感になり、悪化していきます。
そうなる前に治療を始めれば、
症状が出るのを遅らせたり、
軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

インフルエンザ博士 に聞いてみよう!

イ ンフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないとい
けないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザと
の戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエン
ザウイルスに感染することによって
起こる病気です。38℃以上の発熱や
頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が
急速に現れるのが特徴です。



なぜうつる?

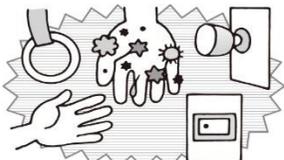


飛沫感染

感染した人のくしゃみや
せきに含まれるウイルスを
吸い込むことでうつります。

接触感染

感染した人のせきやくしゃ
みなどの飛沫がついたドアや
机に触れると、ウイルスが手
に付き、その手で口や鼻に触
れることでうつります。



なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザ
ウイルス。その理由は体の中に入っ
てから増殖するまでのスピードがと
ても速いからです。

1

ウイルスは鼻やのどから
体の中に侵入します。



2

約20分で細胞の中まで
侵入します。



4

こうして増えたウイルスが、
感染した人のくしゃみやせ
きで飛び出していきます。



3

その後は
どんどん
増殖しま
す。1つのウイルスが、8
時間後には100個、16時間
後には1万個、24時間後
には100万個にもなります。



予防方法は?

マスクをする

飛沫感染の
リスクを下げる他、人にうつす
心配も減ります。



手洗い

外出から帰った時は
せっけんで手を洗いましょう。
その後アルコール消毒をするの
がオススメです。



適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザ
ウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能
が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、
十分な睡眠やバランスのよい
食事での抵抗力を高める
ことも大切です。