

# ほけんだより 2月号

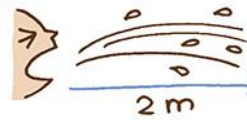
コロナウイルス感染症のオミクロン株の流行が始まり、再び油断を許せない状況になってきました。インフルエンザやRSウイルス感染症また、花粉症のシーズンになります。これまで同様に新しい生活様式と生活リズムを整えて元気に乗り越えていきましょう。

## ウイルス、どうやってうつる？

コロナやインフルエンザ、風邪などのウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



### 1 ウイルスを含むしぶきを吸い込む



せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人吸い込むと感染します。

### 2 ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

**感染!**

### 手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかりと泡立てて、指の間、指先までしっかりと洗い、流水でよく流しましょう。

## 原因を取り除くことが大事

## アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎



アレルギーの原因物質が目や鼻の粘膜にくっつくことで、症状が起こります。ダニやほこりが原因で1年中起こるものと、花粉のシーズンだけに起こるものがあります。

### どんな症状？



目がはれぼったくなり、涙目になります。



鼻水、鼻づまり、くしゃみなど。

### 家の中を過ごしやすい場所に

家の中を掃除して、アレルギーの原因物質を減らしましょう。花粉やほこりが舞い上がらないよう、掃除機をかける前にお掃除シートなどを使うのがおすすめです。

### 花粉を避ける

冬の終わりから春先はスギやヒノキ、夏はイネ科、秋はブタクサやヨモギ…、花粉が飛ぶ季節は決まっています。花粉のシーズンにはマスクをつけ、家に帰ったら顔を洗うなどで花粉を避けましょう。