

かぜ・インフルエンザ・花粉症の違い

だんだん日が長くなり、日差しも暖かく、心なしかやわらかく感じます。そんな陽気になると、そろそろ花粉が飛んでくる時期になり、かぜ・インフルエンザの予防はまだまだ続けていきたいですが、それに加えて花粉症にも悩まされる人も出てきます。

以下の3つの特徴を表にしました。症状には個人差がありますので、下の表はあくまでも目安です。体の不調を感じたら、病院にかかって、正しい処置、治療をしましょう。

	かぜ	インフルエンザ	花粉症
原因	ほとんどがウイルス	インフルエンザウイルス	主にスギやヒノキなどの花粉（他の植物もある）
症状	くしゃみ・鼻水・咳・のどの痛みなどが中心。 熱は37 台がほとんど。 全身症状はあまりない。	38～40 の高熱・悪寒 倦怠感・関節痛・筋肉痛・頭痛などの全身症状が、急激に強く出る。 肺炎などを、併発することもある。	くしゃみ（続けて出る）・鼻水（サラサラしている） 鼻づまり。 目の症状（かゆみ・涙・充血など）もみられる。
予防や対策	手洗い・うがいをこまめにする。 栄養と休養（睡眠）をしっかりとる。 こまめに部屋の換気をし、加温や加湿も行う。 流行期には人混みを避ける。 マスクをつける。		花粉との接触をできるだけ避ける。 * マスク、メガネ、帽子 花粉がつきにくい素材の服を着る。 * 洗顔やうがいをする。 * こまめに掃除をする。 など

インフルエンザ状況

本校では、心配されたインフルエンザの流行はなく、出席停止になった生徒の数は、1 / 14 の発生より 2 / 10 現在までで 20 人とどまりました。保健委員会の活動でも、窓開けを積極的に行いました。まだ流行期ですので、予防を続けましょう。

●○○●低体温に注意！●○○●

体調不良で、保健室に来室してくる生徒には、検温をすると、34～35℃台の人がいます。しっかり脇にはさんでいないのかな？と再度測るのですが、さほど変わりはありません。高い発熱より重要視されていませんが、低体温だとこんな心配な面があります。

低体温とは

35℃台以下の体温です。

低体温になると、血行も悪くなり、免疫力も低下し、疲労やアレルギー、生活習慣病など、多くの病気にかかりやすくなります。

低体温の症状

かぜなどの感染症・病気にかかりやすくなる。
花粉症などのアレルギー症状が出やすくなる。
自律神経失調症を招きやすくなる。
肩こり・頭痛・腰痛・腹痛・不眠などの不快症状が現れる。
脂肪を燃焼しにくくなる。(やせにくくなる。)

☆体温を正常に戻すには？☆

冷たい食べ物や甘い食べ物 をあまり食べない ようにする	旬の野菜や果物を食べる	バランスのとれた食事 でミネラル ビタミン補 給をする
運動をして体を温める	お風呂にゆっくりつか る	食べない系ダイエット は避ける