



## 【今年度最後の月になりました】

暖かい日が少しずつ増えてきました。この頃に降るやさしい雨のことを、甘雨（かんう）といいます。草木にやわらかく降りそそぎ、草木の成長を促す雨という意味だそうです。

この一年、みなさんにもいろいろな人の温かい思いや言葉が、この甘雨のように降りそそがれたのではないのでしょうか。3学期も残りわずかとなりましたが、引き続き、体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。



## 今年も花粉とコロナのW対策を！！

### Q1 今年の花粉飛散予測は？

日本気象協会によると、2022年春の花粉飛散量は四国では例年より少ない見込みです。スギ・ヒノキ花粉のピーク予測は3月上旬～中旬の予測です。

### Q2 花粉症の正体って一体何ですか？

花粉に対して、人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が花粉に過剰に反応して、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどの症状が出るのです。花粉症とコロナの初期症状が似ているため判断がつきにくい場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

### Q3 効果的な花粉症対策はありますか？

花粉を防ぐ方法はマスク・メガネ・帽子・手洗い・うがい等、基本的には新型コロナウイルス感染症対策と同じです。また、感染対策のため、外出時には消毒液・ティッシュ・ゴミ袋等を準備しておきましょう。

症状一覧		コロナ禍での自分でできる花粉症対策	
	花粉症	新型コロナ	
くしゃみ	◎	×	<b>外出時</b> ● 鼻をかむ前に手指消毒を徹底 ● サングラスやメガネ、マスクを着用
鼻水	◎	△	
鼻づまり	◎	△	<b>帰宅時</b> ● 衣類や髪をよく払って家に入る ● 手洗い後、洗顔・うがいをしてから鼻をかむ
目のかゆみ	◎	×	
目やに	◎	×	<b>室内</b> ● 換気は窓を小さく開けて短時間に ● 空気清浄機は部屋の出口付近に設置
せき	△	◎	
嗅覚/味覚障害	△ ※2	○	

※1 結膜炎を1%程度起こすとされています。  
 ※2 新型コロナほどは重篤ではありませんが、20～40%あるとされています。

<参考文献> 「コロナ禍での花粉症対策をわかりやすく解説」 一部抜粋

### <スクールカウンセラー来校日 毎週火曜日>

3月 1・15日 13:00～17:00  
8日 13:30～15:30

### <スクールソーシャルワーカー 火・金曜日>

3月 1・8・11・15・22・25・29日

お子様のことやその他相談したいことがありましたら、  
お気軽にお問い合わせください。

### \*教育相談室の場所\*

3階 図書室向かいの部屋  
→事務室横の階段を上がって左側  
(事務室にお声かけください。  
ご案内いたします。)

綾上中学校：087-878-2020

担当：中山

