

# 2月 < 厚生委員コーナー >

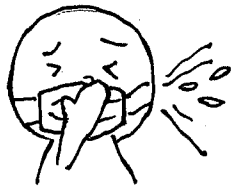
## ❁ 花粉症について ❁

私たちの体に備わっている免疫というシステムが本来は無害なはずの花粉を異物と認識し、排除しようとして引き起こされるアレルギー反応が「花粉症」です。

その原因となる花粉にはスギやヒキをほじめ、ブタクサ、イモギなど様々なものがあり、どの花粉に反応を起すかは人によって異なります。

### ★ 花粉症の主な症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙目などがよくみられます。



くしゃみ



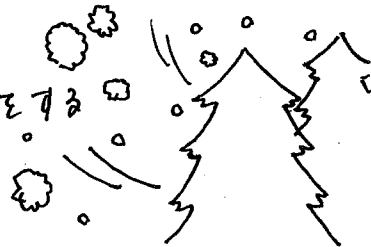
鼻水・鼻づまり



目のかゆみ

### ★ 花粉症対策

- 外出するときはマスク、ゴーグルやメガネなどでガードする。
- 家に入る前に、玄関先で服や髪などについて花粉を払い落とす。
- 帰ってきたら洗顔や手洗い、シャワーをする。
- 部屋の掃除をこまめに行う。



## < ノロウイルスによる感染性胃腸炎 >

特に冬季に流行します

症状: 嘔気・嘔吐、下痢、腹痛があります。  
1~2日で回復しますが、便から1週間くらいウイルスが排出されます。

感染したら

嘔吐、下痢による脱水症状を走こしやすいので

↓  
水分補給

特に経口補水液がよい  
ひどい時は病院へ

予防

帰宅時、食事前後の石けんでの手洗い

#### ● 消毒液の作り方

漂白剤として市販されている次亜塩素酸ナトリウム液の、塩素濃度は約5%です。薬店などで消毒液として市販されているものの塩素濃度は、5%と10%があります。必ず確認して使用しましょう。

消毒液の作り方	1000ppm 消毒液	200ppm 消毒液
5%原液の場合	50倍に希釈する	250倍に希釈する
10%原液の場合	100倍に希釈する	500倍に希釈する
使用する場所	吐物・便で汚染された場所や衣類の消毒	調理器具・床、トイレのドアノブ・便座など消毒

例) 500ml ペットボトルを使った消毒液の作り方 (市販の漂白剤 (塩素濃度約5%) の場合)

