



令和8年2月26日
大阪市立西淀中学校
保健室

裏面は「食育つうしん」です！！
生活習慣病と食事・和食について掲載されています。

2月も最終週となりました。月初めはインフルエンザが流行し、休業の措置をとったクラスや学年がありましたが、現在は落ち着き、発熱やかぜ様症状による欠席者も減少しています。

これから気温が上がり、寒暖差の大きい季節がやってきます。体調を崩しやすくなるので、衣類を調節したりして、体が冷えないように工夫しましょう。

いろいろなアレルギーを知ろう！

花粉症

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で起こる症状のことです。

医学用語では「季節性アレルギー性鼻炎」といいます。

スギは2月上旬～4月上旬（ピークは3月上旬～中旬）、ヒノキは3月中旬～5月下旬（ピークは3月下旬～4月上旬）の時期に花粉が飛散するので、注意が必要です。

風邪との違いは右の図の通りです。

	風邪	花粉症
鼻水	粘り気がある	さらさらしている
目のかゆみ	なし	あり
発熱	あり	なし
くしゃみ	頻繁ではない	何度も続けて出る

花粉症の対策

- ・帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で体についた花粉を落とす。
- ・メガネや、つるつるした素材の衣服を着用して花粉を体につけないようにする。
- ・ニュースの花粉飛散予報等を確認し、花粉が多く飛散する日は外出を控える。
- ・病院を受診し、必要があれば薬を処方してもらう。



食物アレルギー



食物アレルギーとは、特定の食べ物に含まれる物質に免疫機能が過剰に反応する現象です。かゆみ、じんましん、腹痛、嘔吐、息苦しいなどの症状があり、重症化すると命にかかわることもあります。

食物アレルギーで気をつけること

- ・食べ物の交換は避ける（見た目ではわからなくても、原因物質が含まれる場合があります。）
- ・食べ物や飲み物をこぼさない（触れるだけでもアレルギー症状が出る場合があります。）
- ・アレルギーのある人が苦しんでいたら、すぐに大人に助けを求める（急速に症状が進む場合があります。）

☆食物アレルギーがある人もない人も、全員気をつけることが大切です！

その他のアレルギー疾患

- ・気管支ぜんそく（非アレルギー性のぜんそくもあります）
- ・アトピー性皮膚炎 など

どのアレルギー疾患も、病院受診し原因物質を知ることが大切です。適切な治療と服薬で、症状が緩和される場合も多くあります。

薬物乱用防止教室を実施しました

2月13日（金）、2年生を対象に実施しました。講師は学校薬剤師・矢野先生です。

☆薬物乱用とは？

薬物を1回でも本来の目的や決められた量から外れて使うこと。依存症のリスクが高まります。

☆危険なのは違法薬物だけじゃない！

20歳未満によるお酒やタバコにも依存症の危険があります。

また、市販薬によるオーバードーズ（薬を決められた量より大量に服用すること）も薬物乱用にあたり、中高生の間でも注意が必要な行為です。

☆授業後の感想

- ・薬物は一回やっただけでダメだし、囲まれて誘われたら断りにくいし、一回やったらもう辞めることができない可能性が高いからそういうのが薬物の怖いところだと思いました。
- ・やめたくてもやめられないと言うことがすごく印象に残り依存性がすごく高くて危険なものだとわかった。
- ・今まで、お酒やタバコなどより大麻などの麻薬が一番危ないのだと思っていましたが、お酒やタバコさらに市販薬も使い方を誤ればとても危険な薬物になることを知り、これからは自分の飲み薬の使用量をより一層気をつけようと思いました。
- ・自分は今までお酒やたばこ、薬物を勧められても断れると思っていたけど、友達に嫌われるのが怖いか、心が弱っているときに言われて始めてしまう人が多いと知って自分が誘われたらたしかに断りにくいなと思いました。
- ・一度の乱用でも人生を破滅させる依存性や心身への壊滅的な影響に恐怖を感じました。
- ・依存症になる期間が大人は早くても数年かかるのに、子どもは早くも数週間でびっくりしました。

「薬物乱用防止教室で一番印象に残っていることは何ですか？」という質問に対し、「依存が怖いこと」「中高生や小学生など自分たちと年齢に近い人も違法薬物を使用しているケースがあること」「SNSだけでなく、身近な人からも違法薬物に誘われることがあること」等、自分の感じた意見がたくさん書かれていました。

授業を受けるまでは、「薬物乱用」が自分にはどこか遠い存在のように感じていた人も多かったのではないのでしょうか？しかし、実際はあらゆるところに危険が潜んでいます。仲の良い友達、先輩など、身近な存在の人に「やってみたら？」と誘われたとき、あなたはきっぱりと断れますか？万が一誘われる場面に遭遇したときのために、どんな言葉や態度で断るか、普段から考えておく心安心です。

