

ほけんだより

2月

大阪市立柴島中学校 保健室
令和7年2月20日 NO.14

1年で一番寒い時期になりました。温かい春が待ち遠しい人も多いでしょうね。寒くて身体が丸くなり、姿勢が悪いまま授業を受けている人が増えたように感じます。登校時、ポケットに手を入れたままの人もちらほら…。寒さに負けずに背筋を伸ばして、姿勢も気持ちもキリっとさせて過ごしましょう。



2/20は“アレルギーの日”

日本アレルギー協会は、日本の免疫学者が、アレルギーを引き起こす原因物質を発見したことにちなみ、毎年2月20日を“アレルギーの日”とし、この前後1週間（2月17日～23日）を“アレルギー週間”と定めています。アレルギーとは、身体を守る免疫機能によって、全身または身体の一部に異常が起こる現象のことです。アレルギーの種類や症状の度合いによって異なりますが、涙目・目のかゆみ・鼻水・皮膚のかゆみ・発疹・くしゃみ等が代表的な症状です。

では、どうしてアレルギーが起きてしまうのでしょうか？私たち人間の身体には、生まれつき細菌やウイルスといった異物から身を守るための免疫が備わっており、感染症などの発症を未然に防いでいます。しかし、環境や生活の変化によって免疫に、何らかの異常が発生すると、細菌やウイルス以外の異物にも過剰な反応を示し、身体にさまざまなアレルギー症状があらわれるようになります。重症の場合は呼吸困難や血圧の低下と言った重篤な症状（アナフィラキシーショック）を引き起こし、ときに、命を脅かす危険性もあります。今は大丈夫！と思っていても、大人になってからアレルギーになる場合もあります。現在、アレルギーがある人はもちろん、アレルギーがない人も、アレルギーに関する情報を知っておくことが大切です。



多くの人が悩まされる“花粉症”。今年のスギ花粉の飛散量は、過去10年の中で最大レベルの飛散量と予報されています。本格的な飛散が始まる前に、花粉症対策をしましょう！

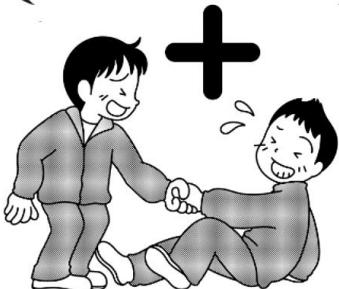


心の健康について考えよう



思わず縮こまってしまうような塞さが続いているが、皆さんの“心”は元気でしょうか？人は、悲しいことや腹が立つこと、心配なことがあると、心も疲れたり具合が悪くなったりします。しかし、それは、誰にでもあることです。そんな時は自分なりのストレス解消方法で上手にリフレッシュしてみてください。心が元気になれば、身体も少し軽くなります。

(たすけあって)



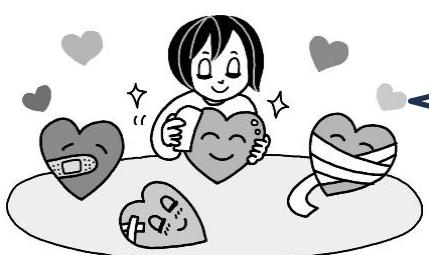
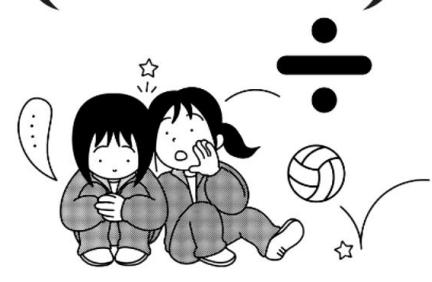
(声をかけあって)



(ひきうけて)



(いたわって)



健康な生活を送るために、身体だけでなく、心のケアも大切です。相手のことを思いやるのも大切ですが、自分の心の声に耳を傾けることも大切です。

現在、東淀川区内の小中学校で胃腸炎が流行中です。校区内の小学校でも、嘔吐・下痢の症状での欠席が多数あったとか…。改めて、手洗い・うがいで予防を意識しましょう。ノロウイルスの場合、アルコール消毒は効果がないことがわかっています。そのため、石鹼を使った手洗いが一番有効な予防法になります。トイレに行った後や、食事の前には、指の間、手の甲、手首等、ていねいに手洗いすることを心掛けてください。