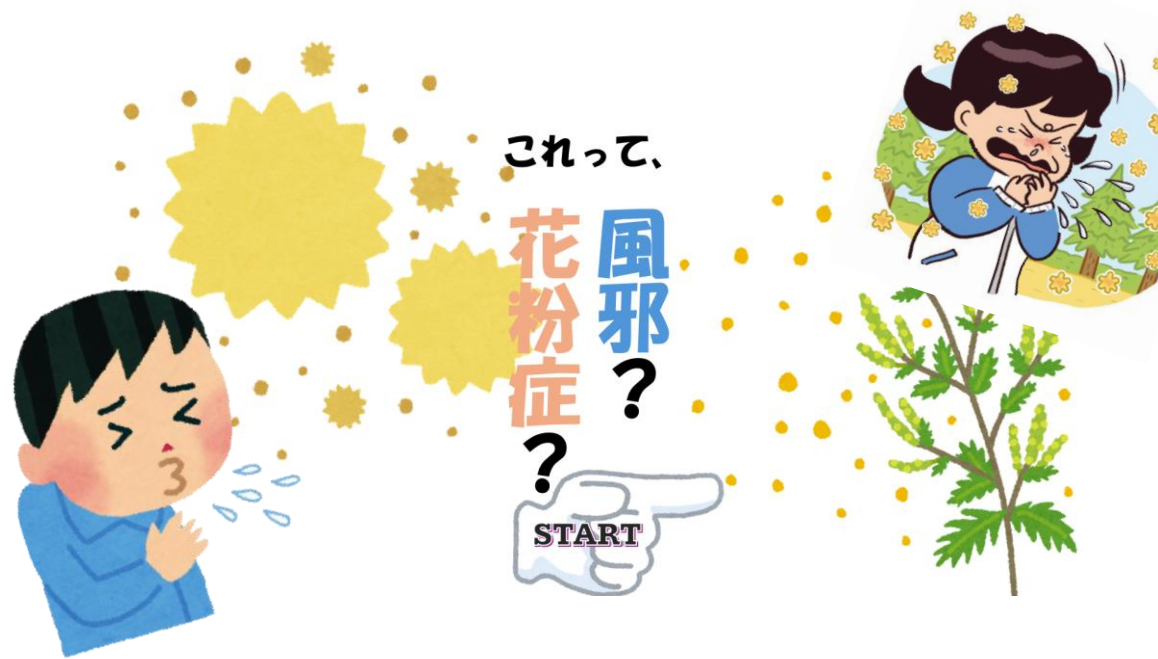


ほけんだより 2月

令和8年 2月配信 新生野中学校 保健室

2月14日はバレンタインデー♡チョコレートを贈るという習慣は、日本だけのものだそうです。アメリカでは、特定のだれかではなくクラス全員でフーズなどを交換し、盛り上がる学校もあるそう…

新しい学年、新しいクラスになるまであと少し。もしも「ありがとう」「ごめんね」を言いたいのにまだ伝えられてないクラスメイトがいたら、この機会に伝えておくのもいいかもしれませんね。



症状を知ろう

食物アレルギーの

食物アレルギーは思わぬところに危険が…



1 アレルギーの原因となる食べ物が体などに付いたり、鼻から吸い込んだりするだけでもアレルギー症状が出ることもある！



2 安全だと思っていた商品でも、原材料が変わっている場合があります。食品表示は毎回確認しよう！



3 普段食べていて問題がなかった食べ物でも、食後2～4時間以内に運動をすると、命に関わることもある全身症状（アナフィラキシー）が急に現れることもある！



食物アレルギーは、体を守る仕組みが特定の食べ物を「体に悪いもの」とまちがえて反応してしまうことで起こります。どんな症状が出るか知っておきましょう。



部位	症状
皮膚	赤み、じんましん、湿疹、腫れ、ほてり、かゆみ など
粘膜	目の充血、まぶたの腫れ、鼻水、口や喉の違和感や腫れ など
呼吸器	咳、声がかすれる、飲み込みにくい、呼吸が苦しい など
消化器	吐き気、おう吐、腹痛、下痢、血便 など
神経	頭痛、元気がない、ぐったりする、意識障害 など
循環器	血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪い など

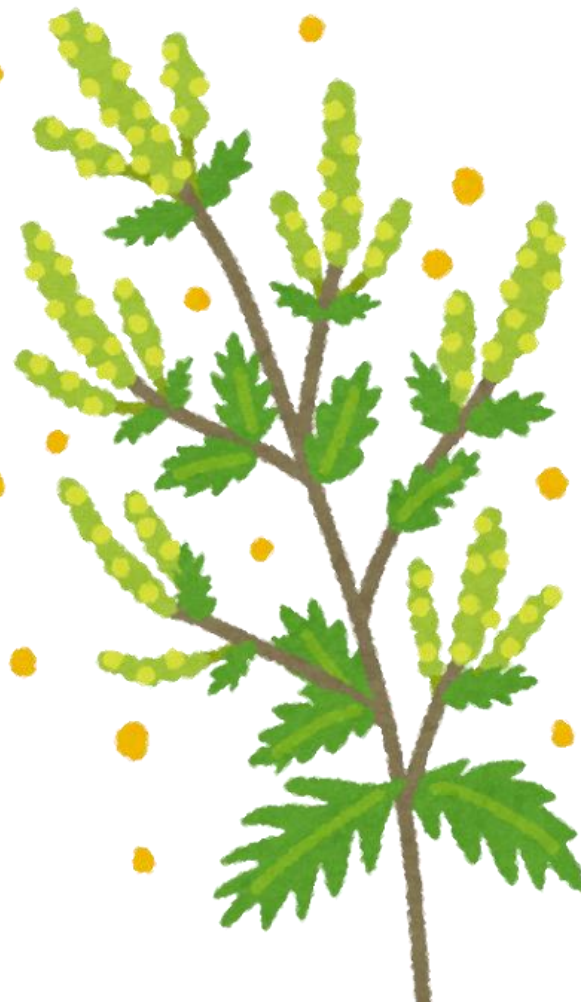
ほけんだよりを
終わる

これって、

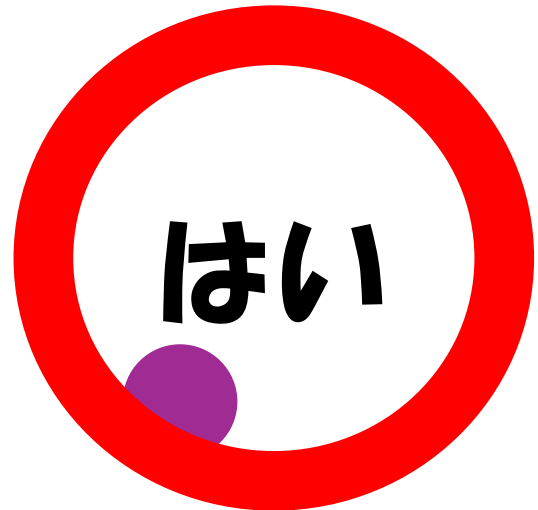
花粉症？
風邪？

？

START



鼻水はサラサラだ



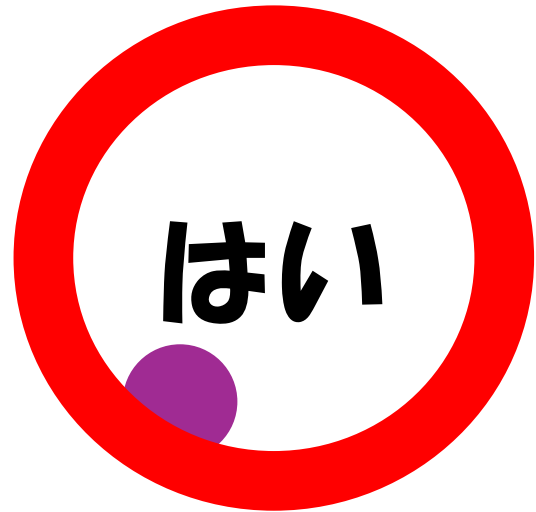
目がかゆい



熱がある



くしゃみが
何度も出続ける



2週間以上
続いている

はい

いいえ



～風邪かも～

**安静にしてしっかり休みましょう。
数日たっても症状が改善しない時は、病院へ！**



～花粉症かも～

**病院で診てもらいましょう！
薬で楽になることがあります。**



風邪ひき

さんに
オススメの

3 STEP



①食欲がなくても**水分補給**
だけはしっかりする



②寒気がある場合は
体を温める



③**十分な睡眠**をとって
体を休ませる

花粉症

さんに
オススの

3 STEP



①家に帰ったら玄関で服を払い、
手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす



②花粉が多い日は
外出を避ける



③ツルツルした素材の服やメガネ、
マスクで花粉をつけない

最後まで見てくれてありがとう！

バレンタインで渡すお菓子には、それぞれに意味があることを知っていますか？

チョコレート：あなたと同じ気持ち

クッキー：友達でいよう

マカロン：特別な人

キャンディー：好き

ドーナツ：大好き

キャラメル：安心する存在

マドレーヌ：仲良くなりたい

などたくさんの意味があります。逆に、あまり渡さない方が良いお菓子は、「マシュマロ」「グミ」だそうです。（嫌いという意味がある）



ぜひ今年のバレンタインは、意味を選んで大切な人にお菓子をあげてみてくださいね！