



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プレゼントなどを交換し、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「あいがとう」「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…



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がある！



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！



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）が急に現れることがある！

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。

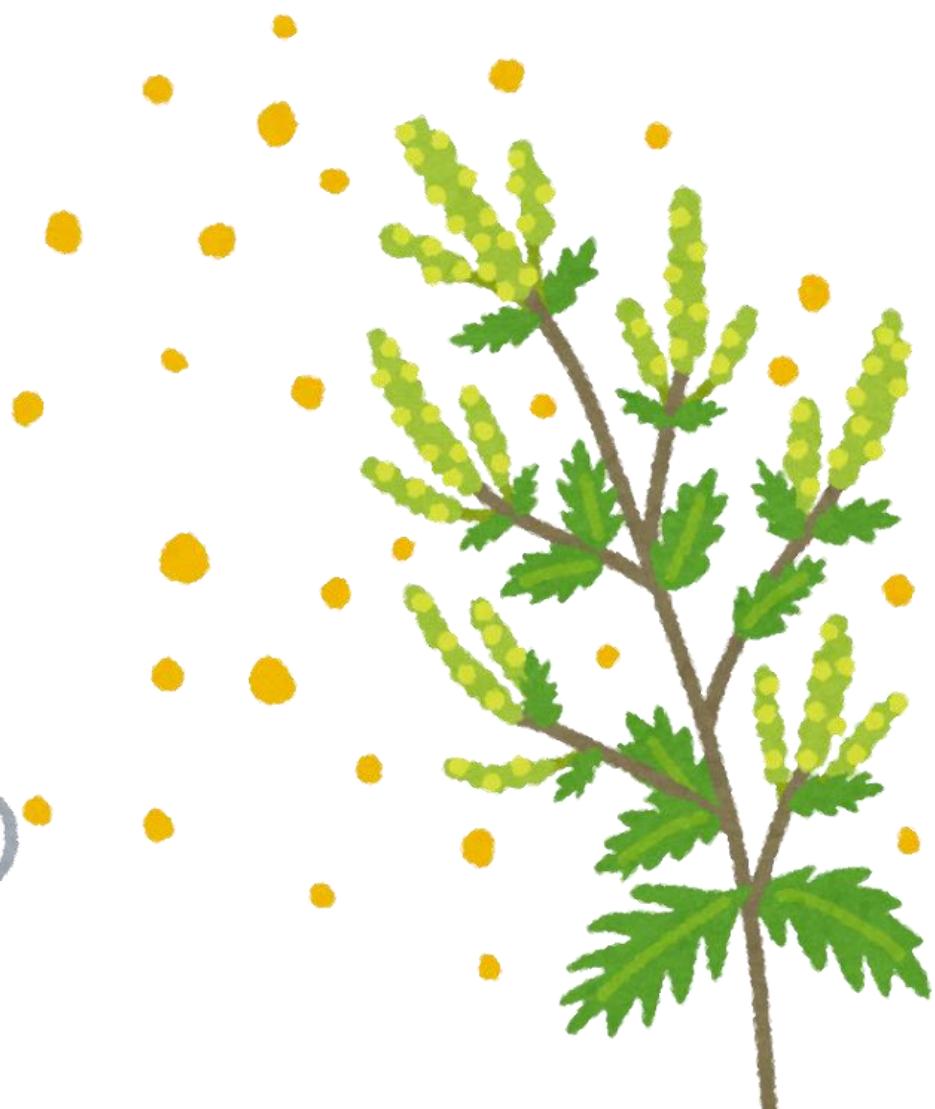
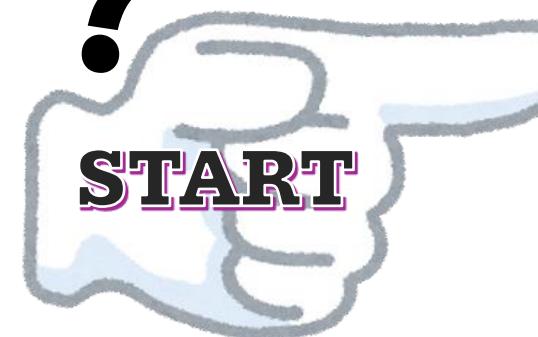
部位	症状
皮膚	赤み、じんましん、湿疹、腫れ、ほてり、かゆみ など
粘膜	目の充血、まぶたの腫れ、鼻水、口や喉の違和感や腫れ など
呼吸器	咳、声がかすれる、飲み込みにくい、呼吸が苦しい など
消化器	吐き気、おう吐、腹痛、下痢、血便 など
神経	頭痛、元気がない、ぐったりする、意識障害 など
循環器	血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪い など



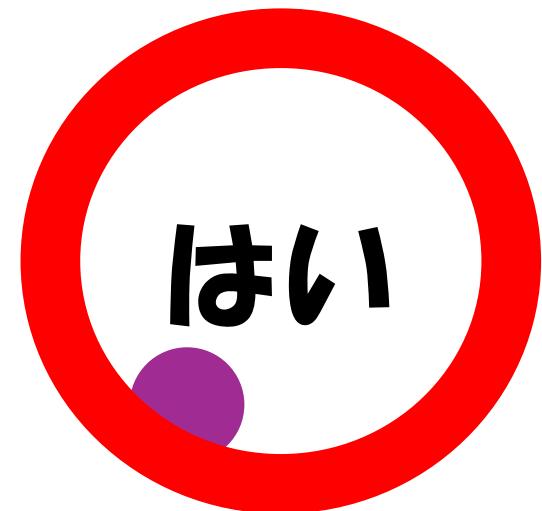
ほけんだよりを  
終わる

これって、

花粉症？ 風邪？



鼻水はサラサラだ



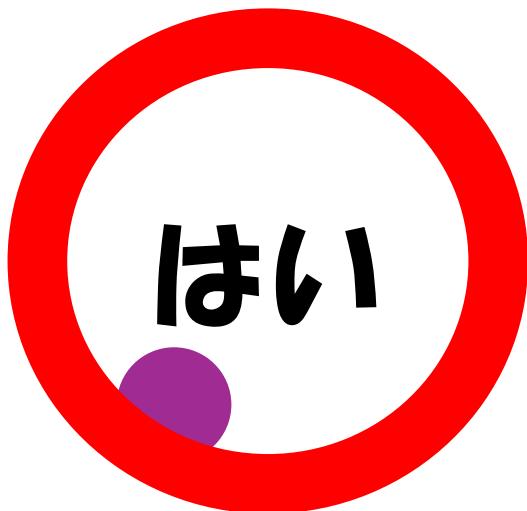
目がかゆい



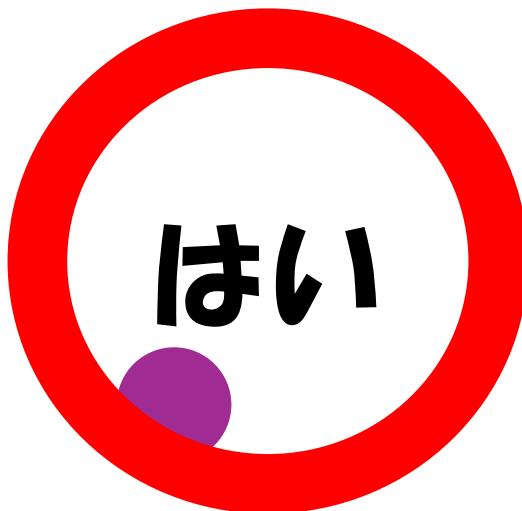
熱がある



くしゃみが  
何度も出続ける



2週間以上  
続いてる



# ～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 オススメの

# 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**：仲良くなれない

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！