

# ほけんだより 2月

殖蓮中学校 保健室  
令和7年2月3日

2月3日は立春です。春の始まりとされる日で、寒い冬が終わりに近づき、だんだん暖かくなっていきます。とはいえ、まだまだ寒さが厳しいです。窓を開けて換気をしたり、冷たい水で手を洗ったりするのはちょっとつらいですが、引き続き感染予防を心がけてください。

## STOP インフルエンザ



寒いけど  
ちよっと我慢！



### まさかの手洗い実態!?

指先をめらす  
ちよろちよろ

髪をすく  
すきすき

終わり!?  
おしまし♪

しっかり洗って、ハンカチでふこうね

みんな大丈夫!?

中高生に多いと言われているこんな手洗い…。殖中生はしっかり洗えていますか？ハンカチも忘れずに持ってきてくださいね!!

## 2年生 今週はスキー教室！安全第一で楽しみましょう!!



### ウィンタースポーツ 心から楽しむための3つの約束

冬の楽しみの一つ、スキーやスノーボードなどのウィンタースポーツでは、毎年たくさんの事故が発生しています。楽しく過ごすために、絶対に忘れないでほしい約束があります。

**装備を入念にチェック**

手袋や頭を守るヘルメットや帽子は必ず装着。雪の照り返しで目を痛めないために、ゴーグルも必須です。

**他の人との衝突に注意**

スピードの出し過ぎや急な滑り出しは衝突の危険が。周りを見て無理のないスピードで滑りましょう。

**転ぶときは体ごと**

無理な体勢で転ぶと大ケガになることも。転びそうになったら無理に手をつこうとせず、体ごと転がったほうが安全です。



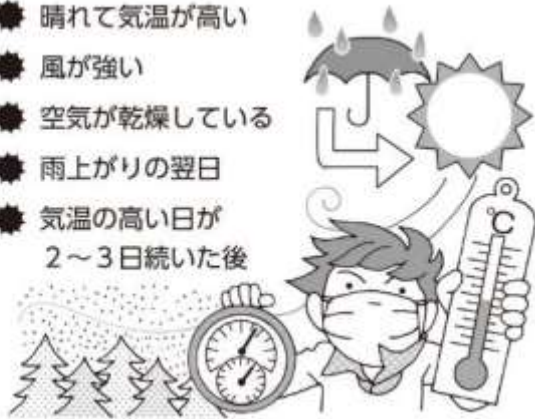
2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーには、食べ物や薬、ダニやハウスダスト、動物、虫、花粉等さまざまなアレルギーがあります。皆さんは、何かのアレルギーがありますか？

スギの花粉症の人にとっては、これからつらい時季になりますね。今年は例年より飛散は早く、また花粉の量も多いと言われていますので、しっかり対策をしたいですね。

# #花粉症注意報 危険なのはいつ？

こんな日は特に注意！しっかり対策を！！

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



## 口腔アレルギー症候群 と 花粉症

**果** 物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜のもつ成分とがよく似ているため、体が間違えて反応してしまうのです。

### 症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！

- スギ・ヒノキ ➡ ナス科（トマト）等
- イネ ➡ ウリ科（メロン、スイカ）、マタタビ科（キウイ）等
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科（リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド）、セリ科（セロリ、人参）、マメ科等



## きみにもできる 食物アレルギー対策！

誤ってアレルギーのあるものを食べると、時には命に関わることもある食物アレルギー。自分は関係ないと思っていませんか。でも食物アレルギーの人のためにできることがあります。

### ▲ 食べ物や飲み物をこぼさない

食べるだけでなく触るだけでもアレルギーの症状が出ることもあるよ

### ▲ アレルギーの子が苦しそうなときは 近くにいる大人にすぐに言う

絶対に動かさず、近くの大人を呼ぼう



### ▲ 食べ物を交換しない

おかずやおやつを交換すると、アレルギーのある食べ物が入っているかも



食物アレルギーがある人もない人も一緒に気をつけましょう。