



令和7年2月3日
豊川市立長沢小学校
保健室

まだ寒さがきびしい日がつづいています。冬のおわりが近づく2月は気温の高い日と低い日の差が大きく、花粉症がある人は徐々にくしゃみが出たり鼻がむずむずしたりする時期です。2月7日からハンカチ・手洗い週間も始まります。こんな時期だからこそ意識してハンカチ・ティッシュ・予備のマスクまで持っておけるといいですね。

2月20日はアレルギーの日



1. アレルギーってなに？

アレルギーとは、本来害がない特定の物質（食べ物や花粉など）に対して、体の免疫システム（体を守ろうとする仕組み）が過剰に反応し、「危険なもの」とかんちがいをしてしまい、体がさまざまな反応を引き起こします。食物アレルギーやアレルギー性鼻炎、アレルギー性皮膚炎（アトピー）などがあります。

2. アレルギーってどうなるの？

アレルギーの症状は、どんなアレルギーをもっているかによって症状がちがいます。食物アレルギーではかゆい、じんましん、口の中のいらかん、気持ち悪さ、嘔吐、腹痛などさまざまあり、花粉症を含むアレルギー性鼻炎では鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみなどがあります。



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。



ほけんしつから

1月の身体測定で話をした「みんなが気持ちよくすごすために」ふわふわ言葉やしずかちゃんタイプを心がけて生活できていますか？先生もうまくできないときはあります。しかし、誰かと関わるときに自分の気持ちも相手の気持ちも大切にできる人でありたいと思います。みなさんも意識してみてくださいね。みなさんが考えたふわふわ言葉が2本の木になりました。保健室前に掲示してあるので、どんなふわふわ言葉があるかぜひ見てみてください。残り33日、1日でも多くみなさんが充実した日々を送れるとうれしいです。