

ほけんだより 2 がつごう 月号

令和6年1月31日（水）鳥飼東 小ほけんしつ ★おうちの方と一緒に読んでね★

アレルギーについて知ろう

2月17日～23日はアレルギー週間です。この期間には、国民にアレルギーについて知ってもらうために、全国で勉強会などが行われています。

アレルギーって？

ウイルスなどをやっつけるための体のはたらき（免疫）が、かんちがいして体にわるくないもの（花粉や食べ物など）までやっつけようとして、くしゃみやじんましん、呼吸困難などの症状を起こしてしまう状態のこと。日本人の半分以上が何らかのアレルギーを持っていると言われています。



いろいろなアレルギー

花粉症の季節がやってきます！



こんな症状はないですか？

- さらさらした鼻水が出る
- くしゃみが続けて出る
- ひどい鼻づまり
- 毎年同じ時期に症状が出る
- 目がかゆい
- 家族にアレルギー体質の人がいる

2つ以上あてはまったら、花粉症かもしれません。受診をおすすめします。



かふん
花粉
たいさく
対策

<予防として…>

<すりを飲む



<外に出るときは…>

マスクやメガネをする



<家に帰ったら…>

服についた花粉をはらう
手洗い・うがいをする



食物アレルギー



ある食べ物を食べると、じんましんが出たり、おなかの具合が悪くなったり、




息がゼーゼーしたりする。

金属アレルギー



ピアスをしていて耳がかゆくなったり、ネックレスをしていて首が赤くただれたりする。

がっ ほけんぎょうじよてい
 **2月の保健行事予定**

ついたち もく 1日(木)	にゅうがくせつめいかい 入学説明会
にち もく 29日(木)	しょくもつ かんけいしよるいていしゅつしめき たいしようしゃ 食物アレルギー関係書類提出締切り (対象者のみ)

 **チョコレートと健康**

もうすぐバレンタインデーですね。バレンタインデーと言えばチョコレートですが、チョコレートの健康にいい効果を知っていますか？

ストレスをおさえる

チョコレートやココアにふくまれる
 カカオポリフェノールには、
 ストレスをやわらげるはたらきがあります。



アレルギーを予防する

アレルギーの原因となるものはたらきを
 おさえます。花粉症やアトピーなどにも
 効果があると言われています。

しゅうちゅうりょくアップ
集中力UP!

チョコレートの香りが集中力・注意力・
 記憶力をあげ、心の動きを活発にしま
 す。

虫歯を予防する

チョコレートにふくまれるカカオ成分には、
 虫歯菌のはたらきを弱める効果があり、
 虫歯の進行をおさえる効果があります。



いがい
 意外!

食べすぎには注意!!

チョコは適度にちょこっと楽しみましょう♪

チョコレートはカロリーが高い・脂肪分が多い

→食べすぎると肥満になったり、糖尿病などいろいろな病気になったりするリスクがある

保護者の方へ

- 校内でインフルエンザが流行しています。感染予防のためにご家庭でも、手洗いうがいやマスク着用の呼びかけをお願いいたします。発熱等の症状がある場合は早めに医療機関を受診し、その結果を学校にご連絡ください。
- 学校の教育活動中にケガをして医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センターから医療費の支給があります。まだ申請の済んでいないケガがありましたら、保健室まで一度ご相談ください。