

# ほけんだより 2月

No.10  
R6. 2. 6  
北野小学校  
保健室

今年度もあと2か月です。まだまだ冷たい風が吹いていますが、みなさんは寒さに負けずに過ごせていますか？インフルエンザが流行してきました。引き続き、手洗いうがい、せきエチケット等の感染症対策を心がけましょう。

## 6年生で薬物乱用防止教室を行いました！

学校薬剤師の金井先生に薬物乱用防止教室を行っていただきました。

薬物の種類は多様化してきています。

薬物とわからなくても怪しいなと思ったら、

すぐに大人に相談しましょう。また、市販薬

や病院で処方された薬を本来の目的以外で

使用することも薬物乱用に当たります。使用

する前に正しい量や使用方法を確認しましょう。



### 覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、  
寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けん  
であわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも！  
部屋の空気が汚れる前に



# 大丈夫？ アレルギーの話

アレルギーとは身体を守る免疫機能によって、全身または身体の一部に異常が起こる現象のことです。アレルギーの種類や症状の度合いによって異なりますが、涙目や目のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみ、発疹、くしゃみなどが代表的な症状です。

どうして、アレルギーが起こってしまうのでしょうか。私たち人間の身体には、生まれつき細菌やウイルスといった異物から身を守るための免疫が備わっており、感染症などの発症を未然に防いでいます。

しかし、環境や生活の変化によって免疫に何らかの異常が発生すると、細菌やウイルス以外の異物にも過剰な反応を示し、身体にさまざまなアレルギー症状があらわれるようになります。

重度の場合は呼吸困難や血圧の低下といった重篤な症状（アナフィラキシーショック）を引き起こし、ときに命を脅かす危険性もあります。大人になってから、アレルギーになる場合もあります。

現在、アレルギーがある人はもちろん、アレルギーがない人も、アレルギーに関する情報を知っておくことが大切です。



## さまざまなアレルギーの原因

- ・ハウスダスト  
(ほこり、動物の毛、ダニなど)
- ・食べ物
- ・ペット
- ・ラテックス製の手袋



## マスクをつけていても…せきエチケット



せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上  
はなれて顔をそむける



ハンカチやティッシュで  
鼻と口をおさえる



手でおさえたり  
鼻をかんだあとは手をあらう



とっさのときは  
服のそでなどでカバーする

