



那須特別支援学校

保健室

R7.2.3



まだまだ寒い日が続いていますが、季節は少しずつ春へと向かっていますね。梅の花が咲き出したところもあると思います。かぜやインフルエンザ、新型コロナなどの流行はまだおさまっていませんが、栄養・運動・睡眠はしっかりと、手洗いも忘れずにするなど、引き続き良い生活習慣を送りましょう。

寒い冬 進んで「体温」を上げてみましょう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。

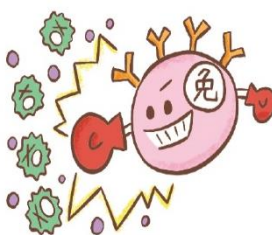


湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

食物アレルギーってなに？

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



食物アレルギーが多い食べ物



卵

牛乳



小麦



えび



カニ



くだもの



落花生



くるみ



そば



など

間違っアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

！食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。！

口腔アレルギー症候群花粉症

果

物や野菜を食べた後に、口の中や口の周りで、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、果物や野菜の成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。

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）など
- イネ ➡ ウリ科（メロン、スイカ）、マタタビ科（キウイ）など
- シラカバ・ハンノキ ➡ パラ科（リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド）、セリ科（セロリ、にんじん）、マメ科 など

花粉が 飛び始めています

ことし かふん 今年の花粉は、2月上旬に九州から関東の一部で飛散開始する予報が
出ています。花粉症の人は、早めの対策をしましょう！

かふんしょう 花粉症になると。。。



くしゃみ



め
目のかゆみ



はなみず はな
鼻水・鼻づまり

かふんしょうたいさく 花粉症対策しよう！



そざい
つるつるした素材の
ふく
服を着る



ぼうし・マスク・メガネを
つける



かふん はら お
花粉を払い落とす



てあら
手洗い・うがいをする



かお あら
顔を洗う



てんきよほう かふん りょう
天気予報で花粉の量
をチェックしよう

とも 友だちを 大切に



とも
友だちにこんなことをしていませんか？

- ☒ 自分の考えを押しつける
- ☒ がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても
心は傷ついているかもしれません。

とも 友だちを大切に するヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。