

ほけんだより

2月号



太田一高
附属中
保健室
R6.2.1

2月3日は節分です。病気や災難、邪気の家から出るように「鬼は外」、幸せが来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実は皆さんの心の中にもいます。例えば、「夜更かし鬼」、「好き嫌い鬼」、「忘れ物鬼」などなど…。この機会に、自分の心の中にもいる鬼も退治して福を呼び込みましょう！

アレルギーを知ろう！



Q.アレルギーって何？

私たちの体には「免疫」という病気を引き起こす異物（例えば、ウイルスや細菌など）から体を守る仕組みがあります。この仕組みが、ある特定の異物（ダニやスギ花粉、食物など）に対して免疫が過剰に反応して、体に症状を引き起こされることを「アレルギー反応」といいます。

Q.アレルギーの症状は？

症状は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。ただし、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、時に命を脅かす危険性もあります。



Q.アレルギー対策でまずすべきことは？

まずアレルギーの原因を探すことです。家の中のほこりや芳香剤・柔軟剤の香りに含まれる化学物質がアレルギーの原因となる場合もあります。何かを食べて、症状が出た場合は、何を食べたかをメモに取っておくと、原因をつきとめやすいです。病院でアレルギーの検査もできます。「めんどうだな…」と思っても付き合わないといけないのがアレルギーです。「この症状、ひょっとしたら…」と思ったらぜひ病院に相談してみてください。

授業中に「ぐう〜」なんの音？



静かな時に鳴ってしまうと、ちょっと恥ずかしいおなかの音。

おなかが鳴るのは、ご飯を食べてからだいたい3〜4時間後、おおよそ食べたものが消化された頃です。胃の壁が活発に動いて食べもののかすを腸へ送るときに、中にある空気が動いて音が鳴ります。つまり、胃が中をお掃除している音なので「正常に動いているよ」というサインなのです。



ただ、早食いしたりしゃべりながら食べたりしたときは、食べものと一緒に空気も胃に入って音が鳴りやすくなります。もし食べた後早くに音が鳴るといふ人は、よくかんで食べることを意識してみると、音が減るかもしれません。

★空気清浄機が設置されました★

各学年の教室に空気清浄機が設置されました。空気が綺麗になり、学習環境が整うことで、みなさんがより学習に集中できるようになることを願っています★
日常の管理は保健委員さんに担当させていただきます。どうぞ大切にしてください。

