

# 保健だより 2月

令和8年2月2日  
和歌山市立明和中学校

寒い日が続きます。インフルエンザB型が流行し、先週2年生で学年閉鎖になりました。手洗い、うがいを心がけ、十分な睡眠をとるようにしてください。



## インフルエンザ流行中

### 「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

予備のマスクをかばんに入れておくようにして下さい。

## からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。たとえば、こんなことはありませんか？

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも！
- おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない？
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない？睡眠時間が足りないのかも！

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。



2月17日～2月23日アレルギー週間

## 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



間違って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。⚠

## 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

### ⚠ 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



### ⚠ アレルギーの子が苦しそうときは

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。

7つのちがいをさがそう



答え・・・左上のラックのノート/左下のかごのお菓子/左下のコンローラー/  
スナック菓子の上のトング/女子の左手/イスの背の穴/右はじの本棚