

ほけんだより 2月号

令和8年2月2日

船橋市立古和釜中学校 保健室

2月14日はバレンタインデー♡チョコレートを贈るという習慣は、日本だけのものだそうです。アメリカでは、特定の誰かではなくクラス全員でプレゼントやカードの交換を行い、盛り上がる学校もあるのだとか。新しい学年、新しいクラスになるまであと少し。もしも「ありがとう」「ごめんね」を言いたいのにまだ伝えられていないクラスメートがいたら、この機会に伝えておくのもいいかもしれませんね。(家族でも♪)

【2月の保健目標】かぜやインフルエンザを予防しよう 教室の換気をしよう



① 2年の保護者の方へ

食物アレルギーのお子様は、1年に1度「学校生活管理指導表（受診時に医師に記入してもらう）」を学校へ提出・管理状況を確認するよう船橋市教育委員会で決められております。対象のお子様に通知をお渡ししますので、3月12日（金）までに担任へ「学校生活管理指導表」をご提出ください。（期日までに受診または「学校生活管理指導表」を提出できない場合は、担任まで連絡をください。）

なお、内容変更がある場合やエピペン保有のお子様につきましては、次年度の担任が決定後に面談の日程調整の連絡を入れさせていただきます。（面談参加者：保護者、管理職、担任、栄養士、養護教諭）どうぞよろしくお願ひいたします。

※内容変更・エピペン保有のお子様についても「学校生活管理指導表」は3月12日（金）までにご提出ください。（期日までに受診または「学校生活管理指導表」を提出できない場合も同様。）



これってかぜ？花粉症？

インフルエンザ B ガ市内小中学校でも大流行しています！

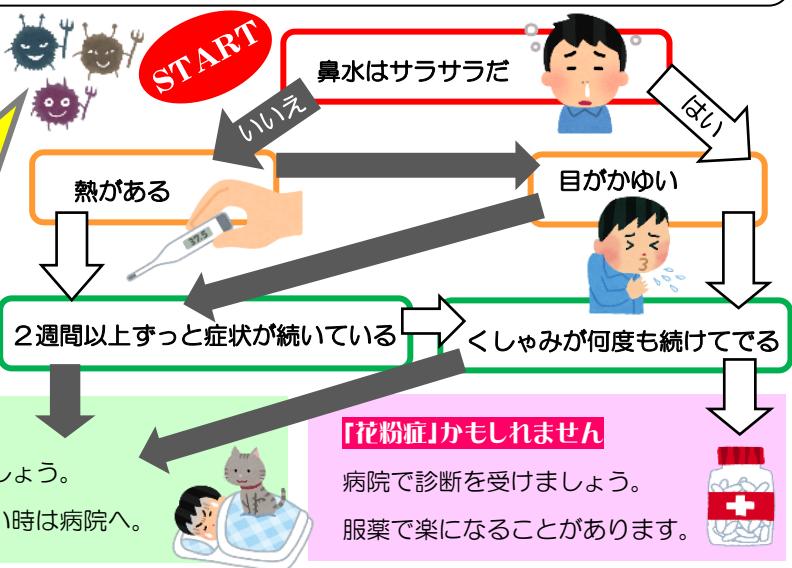
引き続き、手洗い、マスク着用など、予防を心がけましょう。

※かぜと花粉症は症状が似ています。発熱がある場合は、病院受診をしましょう。

「かぜ」かもしれません

安静にして、しっかり休みましょう。

数日経っても症状が改善しない時は病院へ。



「花粉症」かもしれません

病院で診断を受けましょう。

服薬で楽になることがあります。

食物アレルギーについて確認しましょう！

思わぬところに危険が…

食物アレルギー



食物アレルギーとは、特定の食べ物に含まれる物質に免疫機能が過剰に反応してしまう現象です。かゆみや蕁麻疹、呼吸困難など様々な症状が引き起こされます。重症化すると命に関わることもあります。

事例① 牛乳アレルギーのAさん

食べなくても症状が出る？



事例② 卵アレルギーのBさん

いつも食べているお菓子だったのに…



事例③ アレルギー既往のないCさん

運動をしたらアレルギー症状が出た！？



ア レルギーの原因となる食べ物が皮膚や粘膜に付いたり、鼻から吸い込んだりするだけでもアレルギー症状が出ることがあります。食べていなくて注意が必要です。

安 全だと思っていた商品でも、原材料が変更される場合があります。見た目が似ている別の商品を間違えて手にしたりする可能性もあります。食品表示は毎回確認しましょう。

普 段食べていた問題がなかった食べ物でも、食後2~4時間以内に運動をすると、命に関わることもある全身症状（アナフィラキシー）が急速に現れることがあります。

食物アレルギーが
ある人も
ない人も
一人ひとりが
できること

- 食べ物の交換は避ける
- 食べ物や飲み物をこぼさない
- アレルギーの友だちが苦しんでいたらすぐに大人を呼ぶ