

ほけんだより



令和 8 年 1 月号
県立向の岡工業高等学校
定時制総合学科
保健室発行

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願 います。



冬休みはゆっくり過ごすことができましたか？年は変わりましたが、今年度はあと3カ月あります。1月、2月、3月はあっという間に過ぎていきます。1日1日を大切に過ごしていきましょう。

また、気温はさらに下がり感染症の流行も続いています。今月は学年末試験もあるので体調管理に努めましょう。

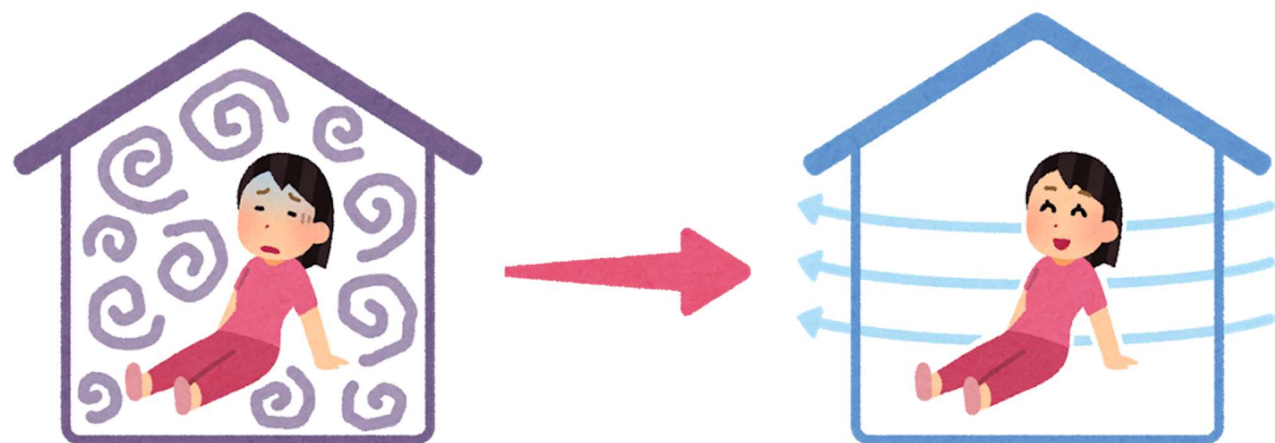
〇換気をしないとどうなる？

寒い冬は、ヒーターやストーブ、エアコンをつけて部屋の中に籠りたくなりますね。しかし、換気をしないとウイルスが空気中に漂い、感染症に罹りやすくなってしまいます。また、空気中の二酸化炭素濃度が高まり、体調が悪くなることもあります。



◎対角線に窓を開けると効果的

24時間換気できる換気扇などが部屋についていれば、それを作動させましょう。窓を開けて換気をする場合は、できるだけ離れた2つの窓を開けます。空気の通り道を作ること、効果的に換気を行うことができます。理想は、1時間に2回程度、5分～10分を目安に開けます。「寒いな。」と感じたら、窓を閉めても大丈夫です。外の冷たい空気が十分に室内に入った合図になります。



〇アレルギー疾患について

アレルギーとは、本来は細菌やウイルスなどから体を守るための免疫システムが、特定の物質（アレルゲン）に対して過剰に防御反応を起こしてしまう状態です。アレルゲンは、食べ物・花粉・ダニ・動物の毛・薬・金属など多岐にわたり、通常は無害なものでも、アレルギー体質の人にとっては体内で異常反応が起こる原因になります。

アレルギー疾患とは、気管支ぜん息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、花粉症、食物アレルギーなどがあります。



◎食物アレルギーの主な症状

食物アレルギーとは、ある特定の食べ物を食べたり触れたりした後に、アレルギーの症状がでるものです。アレルギーの原因となる食物は、鶏卵、牛乳、小麦、ナッツ類、ピーナッツ、エビ・カニなどの甲殻類、魚卵、魚類、果物など数多くあります。

ひ ふ ねんまくししょうじょう 皮膚粘膜症状	め じゅうけつ なみだ は 目： 充血、かゆみ、涙、まぶたの腫れ
	はな はなみず はな 鼻： 鼻水、鼻づまり、くしゃみ
	くち くち なか いわかん 口： 口の中の違和感、しびれ
	ひ ふ はっせき しっしん ねっかん 皮膚： 発赤、かゆみ、じんましん、湿疹、熱感
こきゅうきしょうじょう 呼吸器症状	のどの違和感、かゆみ、しめつけられる感覚、かすれ声、飲み込みづらい 咳、喘鳴（ヒューヒュー、ゼーゼー）、胸が苦しい、呼吸困難、チアノーゼ
しょうかきしょうじょう 消化器症状	は け おうと ふくつう げり けつべん 吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、血便
しんけいしょうじょう 神経症状	ずつう き お ねむけ いしきしょうしつ しっきん 頭痛、やる気が起きない、眠気、意識消失、失禁
じゅんかんきしょうじょう 循環器症状	けつあつてい か ひんみやく じょうみやく ふせいみやく てあし つめ かお あおじろ 血圧低下、頻脈、徐脈、不整脈、手足が冷たくなる、顔が青白くなる

◎おかしいな？と思ったら・・・

長引く不調はアレルギーが原因かもしれません。以下のような症状がある場合には、一度検査を受けてみることをおすすめします。

- ・特定の食べ物を食べた後に体調が悪くなる
- ・鼻炎や目のかゆみが長い期間続いている
- ・春や秋など季節によって症状があらわれる
- ・咳や痰などが長い期間続いている

