

# 🎃 ほけんだより 10月 🏠

津島市立暁中学校 保健室  
令和3年10月14日

日ごとに涼しくなり、秋らしい気候になってきました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋です。ただ、一日の気温の変化が激しく、体調を崩す人も増えています。元気に秋を過ごすためにも、体調管理をしっかりとって、実りの多い秋にしましょう。

## 10月の 保健目標

## 👁️👁️ 目を大切にしよう 👁️👁️

### 疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

### 『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



### 『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外景色を見て休けいするといいですよ。



### 疲れをやわらげる4つの合言葉

### 『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



### 『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



## 食物アレルギーってなあに？

### 1 食物アレルギーとは

私たちの体には、有害な細菌やウイルスなどの病原体から体を守る「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この「免疫」が本来無害なはずの食べ物に対して過敏に反応してしまう状態のことをいいます。食物アレルギーは、食物を食べただけではなく、触ったり、吸い込んだりした時にも起こります。



### 2 食物アレルギーの症状

皮膚症状	かゆみ、むくみ、じんましん、皮膚が赤くなる	
粘膜症状	目	白目が赤くなる、白目がプヨプヨになる、かゆくなる、まぶたがはれる
	鼻	くしゃみ、鼻汁、鼻がつまる
	口やのど	口の中やのどの違和感、のどのかゆみ・イガイガ感
消化器症状	腹痛、気持ちが悪い、吐く、下痢	
呼吸器症状	のどが締め付けられる感じ、声がかすれる、せき込み、呼吸がしづらい	
全身性症状	アナフィラキシー	複数の症状が一気に出現し、症状がどんどん進行してくる状態
	アナフィラキシーショック	ぐったり、意識がもうろう、呼びかけに反応できない、顔色がわるい

### 3 アレルギーの診断と検査 (アレルギー専門医の在籍する病院での検査をおすすめしています)

医師による問診	何を食べていたらどのくらいで何が起こったか、詳しくきいてもらいます。場合によっては、食物日誌が役立ちます。
特異的IgE抗体検査	食物アレルギーの原因となるIgE抗体を証明するための検査。血液検査や皮膚試験があり、診断を補助する検査です。
食物経口負荷試験	実際に食べてみてアレルギー反応が出るか調べる検査です。

※ IgE抗体検査において「陽性」の結果であっても、「食物アレルギー」と判断するのは早計であり、食べられる場合があります。確定診断は食物経口負荷試験により行われます。

#### ＜周辺でアレルギー専門医の在籍する病院＞

- ・ つしまこどもアレルギークリニック【津島市】
- ・ あま市民病院（小児科）【あま市】
- ・ 藤田医科大学ばんだね病院（小児科）【名古屋市中川区】 など

※「日本アレルギー学会」のホームページからアレルギー専門医の情報を確認することができます。



最近の調査では、食物アレルギーをもった人は増加傾向にあります。食物アレルギーの対応は、学校と家庭が共通の認識で進めていくことが大切です。ご家庭で食物アレルギーが新たに分かった場合や疑わしい症状が出た場合には、学校までご連絡ください。子どもたちが安全に学校生活を送ることができるよう、保護者のみなさまのご理解とご協力をお願いします。