

るんるんらんらん

2021. 2. 16
海南市立南野上小学校
保健だより
No.13

アレルギーのこと、知っていますか？

ちょっと
むずかしいヨ

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日はアレルギー週間として、アレルギーに関する情報発信などが行われます。

アレルギーとは、私たちの体に備わっている「免疫」の働きが入ってきた物質に対して過敏になり、腫れやかゆみなど、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。食物アレルギーや花粉症、アクセサリー（金属）によるかぶれなどもその一種で、症状が重い場合は命にかかわることもあります（アナフィラキシー）。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって違います。また、以前は全然平気だった物に対して突然に反応が出ることもあります。何かをさわったり、食ったり、特定の行動をとった時に、同じ症状が何度も出るような時はアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。

花粉症の症状



くしゃみ

はなみず
鼻水

花ふん症にそなえよう！ミニクイズ

Q1. 花ふんが飛びやすいのは？

- ① 雨がふる前
- ② 雨がふっているとき
- ③ 雨がふった後



Q2. 花ふんがつきにくい服は？

- ① ツルツルした服
- ② ザラザラした服
- ③ モコモコした服

Q3. 花ふんから目を守る時、もっとも効果があるのは？

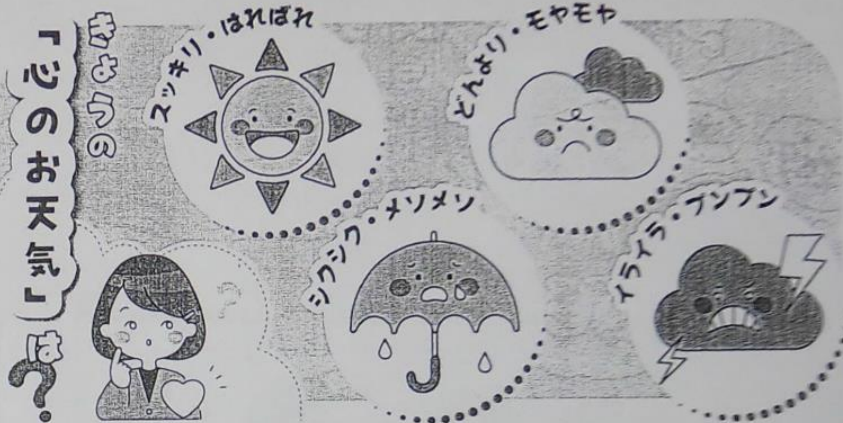
- ① コンタクトレンズ
- ② メガネ
- ③ ゴーグル



はな
鼻づまり



め
目のかゆみ



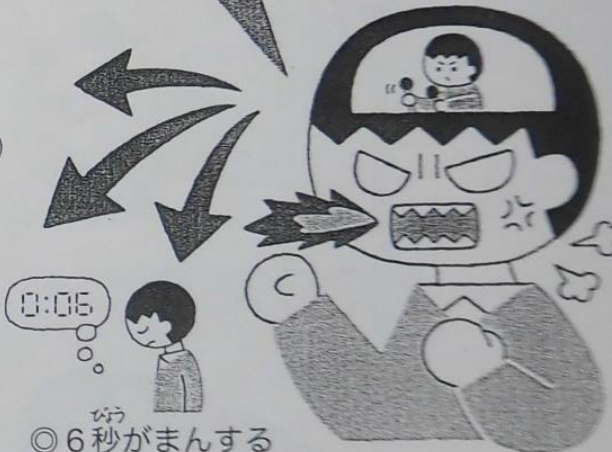
怒りの感情、どうやってコントロール？



◎ その場を離れる



◎ 深呼吸をする



◎ 6秒がまんする

ありがとう
は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子がよくならない、メンタルがだるい、ぐっすり寝れなくなると、健康に悪影響を及ぼす。さらに、思ったよりも早く、楽しい気持ちでいることが、健康にいい影響を及ぼす。