

2月5日は“にこにこ”の語呂から「笑顔の日」です。笑うことは、免疫力を高めたり心身をリラックスさせたりと、健康に良い効果がたくさんあります。寒さや試験などで心に余裕がなくなる時こそ、お互いが笑顔になれる言葉選びや関わり方を大切にしたいですね。

## 思わぬところに危険が… 食物アレルギーについて知ろう

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。かゆみやじんましん、呼吸困難など様々な症状が引き起こされます。



### <ケース1> 卵アレルギーのAさん いつも食べているお菓子だったのに…



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

### <ケース2> アレルギーのなかったBさん 運動したらアレルギー症状が出た！？



➡人によっては、普段食べていて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ことで命に関わる全身症状（アナフィラキシー）が急速に現れることがあります。

～アレルギーがある人も、無い人も 一人ひとりができること～

食べ物の交換は避ける！

アレルギーの友達が苦しんでいたらすぐに大人を呼び

## インフルエンザ B 型、流行しています！

瓦葺中では、インフルエンザ B 型が流行しています。10～11月ごろに流行した型は A 型だったので、中には今シーズンで2回感染する人もいるかもしれません。基本的な感染症対策【手洗い／換気／十分な休養／バランスの取れた食生活／咳エチケット（マスク着用）】を続けましょう。



マスク着用

マスクをつけるときは  
鼻、耳、あごに  
すき間を作らない！



免疫力を  
高めるために

規則正しい生活

## 花粉症さんにはつらい季節… 花粉予報のチェックも忘れずに

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていくなど、天気の変化を考えて準備をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットでチェックすることができます。国民病とも言われる花粉症。できる限り症状を抑えられるように、対策しましょう。

### ～花粉症さんにおすすめ 3ステップ～

- ①帰宅したら玄関前で服をはらい、手洗いや洗顔で花粉を落とす
- ②予報で花粉の飛散が多い日は、必要以上の外出はさける
- ③ツルツルした素材の服や、めがね・マスクで花粉をつけない



## バレンタインに考える「好き」のいろいろ

「好きになる相手は異性とは限らない」ということ、知っていますか？ 心の向き先は人それぞれで、同性にひかれる人もいれば、性別に関係なく人を好きになる人もいます。また、恋愛感情を持たないことも1つの個性です。「誰を好きになるか（あるいはならないか）」に正解はありません。100人いれば100通りの形があっていい。そんな多様な「好き」を認め合える世界って、素敵だと思います。

あなたの感性はあなただけのもの。「自分の『好き』が周りとは少し違うかも？」とモヤモヤしたときは、いつでも保健室に話しに来てください。

