

# 2月のほけんだより

兵庫県立明石高校  
保健環境部

## 誰にでも アレルギーを知ろう

起こることだから

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理の両輪で、しっかり対応していきましょう。

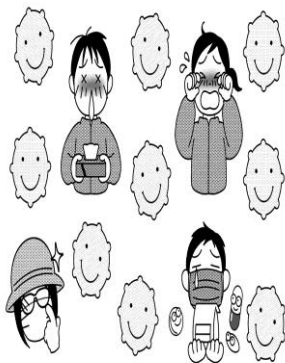
さて、アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギー。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こし、生命にかかわる事例も後を絶ちません。



「でも、食物アレルギーって小学生以下の子どもに多いみたい」と、あまり自分事ととらえていない人もいますが、とくにみなさんにも知っておいてほしいのが「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。『特定の食べ物』と『運動などの行為』の2つの条件が揃ったときに生じる急性のアレルギー反応で、みなさんと同じくらいの年代や大人でも起こります。

もし、何かを食べたあとに運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら速やかに受診を。それまで大丈夫だった食べ物で起こることもありますよ！

### 花粉の季節です。準備はOK?



### 花粉症？ カゼ？ セルフチェック



#### 花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

#### カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

ある年に突然花粉症になることもあります。鼻水が続くようであれば、軽症のうちに受診することをおすすめします。そしてそうならないために、防御することも大切です。出かけるときは、ぼうし・めがね・マスクで防御。ツルツルした素材の服は花粉が付きにくくおすすめです。



# 今からできる「太りにくい」生活習慣

## 生活習慣病と大きく関わる「肥満」

**肥** 満はさまざまな病気との関連が指摘されています。例えば、糖尿病、高血圧、心筋梗塞など…。大人になってから生活習慣を変えるのは大変です。今から“太りにくい”生活習慣を作っていきましょう。

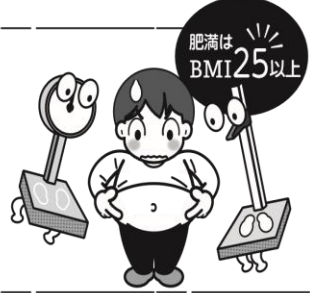
## 肥満チェック

**肥** 満とは、体に余分な脂肪がついた状態です。肥満を防ぐには、自分の適正体重を知り、維持することが大切です。

適正体重を計算してみよう！

**【BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)<sup>2</sup>】**

例) 体重55kg、身長160cmの場合：55 ÷ (1.6 × 1.6) = 21.5



## 生活習慣チェック

“太りにくい”生活習慣ができているか、確認してみましょう。

- |  |   |
|--|---|
| YES NO   | YES NO  |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 食事は3食、規則正しく食べている       | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 寝る時間・起きる時間を決め、守っている |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 食べ物の好き嫌いはあまりない         | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> スマホやゲームは時間を決めてる     |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> いつも食べている物の栄養素について知っている | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 天気の良い日は外で遊ぶことが多い    |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 時々体重を測っている             | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 運動やスポーツなど体を動かすのが好き  |



NOが多い人は 生活習慣を見直したほうが良いかもしれません。3つの柱を意識してみましょう。

### 太りにくい生活習慣

# 3つの柱

**食事** 質・量のバランスを意識しよう

▶ 主食、主菜、副菜を組み合わせよう

- 主食** お米、パン、麺など
- 主菜** 魚、肉、たまごなど
- 副菜** 野菜、いも、海藻など

▶ 野菜をたくさんとろう【目標：1日 350g】

- 100gの目安**
- トマト1個
  - ニンジン 1/2本
  - ブロッコリー 1/2株

▶ 果物を毎日とろう【目標：1日 100g】

- 100gの目安**
- バナナ1本
  - リンゴ 1/2個
  - みかん1個

朝食を食べる、間食や夜食を控える、よくかんで食べることも、肥満予防には重要です。

睡眠時間は8時間を目安にしよう

十分な睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが大切。「朝、決まった時間に起きる」「夜ふかししない」を心掛けましょう。

毎日60分以上体を動かそう

スマホやゲームの時間が多いと、運動不足になりがち。運動はストレス解消や風邪予防にも効果的です。無理なく楽しめる運動習慣をつけましょう。

