



寒い中、春の気配が感じられる季節になりました。

この時期、花粉に苦しめられる人も少なからずいるのではないのでしょうか。花粉症対策の基本は「入れない」「つけない」「落とす」です。まだ花粉症ではない人も、マスクや眼鏡を使用して防御することが大切です。アレルギーは、免疫の過剰反応により様々な症状が現れます。今回、食物アレルギーについて生徒保健委員が調べてくれました。

## 食物アレルギーについて もっと知ろう！

食物アレルギーとは、原因となる食品を食べた後に、軽いものから重いものまで、体にさまざまな症状が現れることです。

原因となる主な食品

原因となる食品を食べた後に運動をすることで起こるアナフィラキシーもあります！

これらを摂取した後に、皮膚、粘膜、呼吸器、消化器などの複数の部位にさまざまな症状が同時に現れるのがアナフィラキシーです！！

アナフィラキシーが起きた時は  
どうすればいい！！

- ① すぐに人を呼んで救急車を要請！
- ② エピペンを持っている人はすぐに打つ！

5時間目に体育がある場合は、体調に気をつけましょう！！

**緊急性の高い食物アレルギーの主な症状**

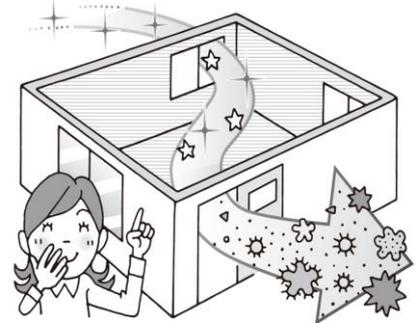
全身の症状	呼吸器の症状	消化器の症状
・ぐったり	・喉や胸が締め付けられる	・息がしにくい
・意識もうろう	・声がかすれる	・持続する強い咳込み
・尿や便を漏らす	・犬が吠えるような咳	・ゼーゼーする呼吸
・脈が触れにくい		
・唇や爪が青白い		

→このような症状が現れた時には、すぐに医療機関受診することが必要です。安静にし、すぐに近くの大人に知らせましょう！！

## 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



1月25日、学校薬剤師による教室の空気・照度・騒音検査がありました。特に空気検査では授業の開始直後と授業終了直前のCO2濃度について測定しました。

測定場所	測定時間	生徒数	先生	CO2 測定結果	温度	湿度
教室①	13:15	38人	1人	1550ppm	16.7℃	45%
	13:49			1880ppm	16.9℃	46%
教室②	13:22	34人	1人	1590ppm	16.8℃	44%
	13:55			1760ppm	18.3℃	42%
職員室	13:30	0人	24人	1630ppm	19.9℃	42%
	14:01		26人	1360ppm	17.2℃	45%

学校薬剤師より

望ましい基準値は1500ppm以下ですが、寒い時期のエアコン使用時でも2000ppm以下を保っており、概ね適当と考えます。

授業中の窓の開放が難しくても、1時間に1回の休憩時には、窓を開けての換気を心がけてください。少しでも窓を開け、空気の流れを作ることで効果的な換気が可能です。

本校でもインフルエンザの流行が続いています。休憩時には積極的に教室の窓を開けましょう！！保健室に来室した人で、朝から体調が悪かったけど「今日は〇〇があるから…」と無理に登校するケースが何件ありました。頑張りたい気持ちは素晴らしいですが、体調が悪い時には、無理せず休む勇気も必要です。元気になってから頑張りましょう。特に、登校前に検温することを忘れないように！！また、手洗い、うがい、咳エチケットについても続けてください。

きっとできていると思うけど…

### 手洗いのタイミング

- ★外から帰ったら
- ★食事の前
- ★トイレの後
- ★咳やくしゃみの後
- ★鼻をかんだ後



## 笑う門には福来る！！いっぱい笑って良いこといっぱい♪笑いの効果



①記憶力が上がる



②リラックスする



③免疫が上がる



④表情筋や腹筋等の筋力アップ



⑤幸福感を感じる



⑥ストレス解消

楽しくない時に無理に笑う必要はないけども、笑うことで脳や体に良いことがあるって知ってましたか？ つまらないギャグでもお笑い番組でも、積極的に笑ってみてね。笑顔が流行拡大しますように。