



上峰中学校  
保健室  
R6年2月

## 2月20日はアレルギーの日

2月20日は「アレルギーの日」です。私たちの身体には、細菌やウイルスから身を守るための免疫という仕組みが備わっています。アレルギーとは、通常は害のない物質に対して、免疫が過剰に反応して、様々な症状を引き起こすことです。みなさんに馴染み深いのは、花粉症や食物アレルギーではないでしょうか。

これから、スギやヒノキの花粉の飛散がピークを迎えます。対策のポイントは、花粉を体に「つけない」、また体内に「入れない」ことです。今年も花粉症で辛そうな生徒がチラホラ出てきています。症状がひどくならないように、対策を心がけてみてください。

### 「払って」「洗って」花粉はシャットアウト



はら 外で花粉を払い落とそう



て 手を洗って花粉を流そう



### みんなで学ぼう! アレルギーのこと



### 「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」

なんだか難しい言葉ですが、ぜひ知っていてほしいアレルギーのひとつです。『特定の食べ物+運動』の2つの条件がそろった時に、蕁麻疹などのアレルギー反応が起こります。普段食べているものでも、起こることがあります。食後に運動した時に、蕁麻疹や息苦しさなどが出たら、すぐに受診しましょう。

# 空気検査を行いました

先日、教室の空気検査を行いました。換気をしていない部屋は、人の呼気で二酸化炭素の量が増加するとともに、他の汚染物質も増加してしまいます。感染症対策として、ウイルスが教室に留まらないようにするためにも、換気は大切です。今回の検査では、どのクラスも基準を満たしていて、みなさんが普段から換気に取り組んでくれていることが、検査結果にも表れました。

教室	二酸化炭素（基準 1500ppm 以下）
1年 A 組	600ppm
2年 A 組	600ppm
3年 C 組	800ppm

しっかり換気ができているので、どのクラスも基準値内です。この調子で換気を続けましょう♪



※各学年 1 クラスずつ行いました。ご協力ありがとうございました。

2枚の絵を  
見比べて

## 7つのちがいを探そう！

