



# 健やかな泉

2026年2月2日  
一宮市立中部中学校  
保健だよりNO. 10



「東風」と書いて何と読むか知っていますか。東から吹いてくる風をさして「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」とも読みます。「こち」と読むときは、早春に吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされています。寒い日が続きますが、そろそろ春の気配も感じられそうです。



試験中 頭が真っ白になってしまったときは



## ●深呼吸する

緊張すると呼吸は浅くなりがちです。酸素を脳にいきわたらせるためにも、ゆっくり深呼吸してみましょう。

## ●目を閉じる

一度目を閉じて視覚からの情報を遮断するのも、心を落ち着ける手助けになることがあります。

合言葉は「いつもどおり」。積み重ねてきた努力を信じてがんばってください。

## 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。重症化すると命にかかわることもあります。

部位	症状
皮膚	赤み、じんましん、湿疹、腫れ、ほてり、かゆみ など
粘膜	目の充血、まぶたの腫れ、鼻水、口やのどの違和感や腫れ など
呼吸器	咳、声がかされる、飲み込みにくい、呼吸が苦しい など
消化器	吐き気、おう吐、腹痛、下痢、血便 など
神経	頭痛、元気がない、ぐったりする、意識障害 など
循環器	血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪い など



次のようなケースもあります。アレルギーがある人は自分のアレルギーを理解し、十分対策をしていますが、安全に過ごすには周りの人たちの協力が必要です。

«ケース1» アレルギーの原因となる食べ物が皮膚や粘膜に付いたり、鼻から吸い込んだりするだけでもアレルギー症状が出ることがあります。食べていなくても注意が必要です。

«ケース2» 安全だと思っていた商品でも原材料が変更される場合があります。見た目が似ている別の商品を間違えて手にしたり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3» ふだん食べていて問題がなかった食べ物でも、食後4時間以内に運動をすると、命に関わることもある全身症状（アナフィラキシー）が急速に現れることがあります。

食物アレルギーがある人も  
ない人も  
一人ひとりが  
できること

食べ物の交換は避ける

食べ物や飲み物を  
こぼさない

アレルギーの友だちが  
苦しんでいたらすぐに大人を呼ぶ

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

● 表情や声のトーンなどがわかる

表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます

● 誤解が生まれにくい

すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります

● 信頼関係が深まる

「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強化します

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？

文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。

