

## アレルギーの話



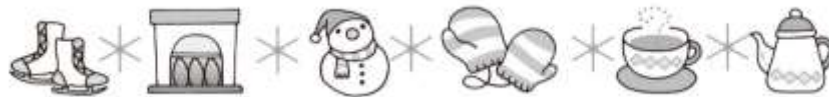
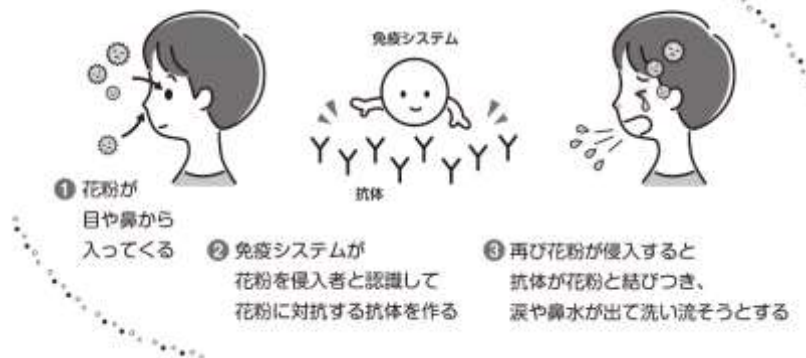
2月20日は「アレルギーの日」、毎年17日～23日は「アレルギー週間」です。これは、アレルギーの原因物質が発見され、その成果が発表された日にちなんで制定されています。アレルギーとは、食べ物や薬、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫が働き過ぎて引き起こされるものです。

昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあると言われています。アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜんそく、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

発熱がなく、鼻水やくしゃみが止まらないなど、「アレルギーかな？」と気になったら、病院で検査を受けましょう。

そして、薬や治療法について、お医者さんに相談しましょう。

### 花粉症のメカニズム



(自分が言われたらどう思う?)



まずはそこから考えてみて

友達的心傷つけない  
言葉づかいを考えよう

(言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも)



どちらの言葉を選びますか?

(言ったほうはすぐに忘れるけど)



言われたほうは一生忘れない...

(悪口を言い合うことで仲良くなった人って...)



本当の友達って言えるかな?

# その“しんどい”もしかして**空気**のせい？

閉めきった教室だと…



どうしてかな？

1

二酸化炭素が  
たまるから



みんなの吐く息で  
二酸化炭素の量がど  
んどんアップ。体の  
不調につながります

2

ウイルスが  
たまるから



空気中をたどよう  
細菌やウイルスが体  
に入り込むリスクが  
高まります

3

ホコリや  
ダニ・カビが  
増えるから



アレルギーの原因  
になります。知らな  
い間に吸い込んでし  
まっているかも…

みんなが協力して  
空気を入れ替えよう



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

Challenge！！

7つのまちがいを  
探そう！

答えは保健室前に  
貼ってあるよ

生活習慣を見直してみない!?

飲みすぎ、食べすぎ、熱中しすぎに注意



生活習慣を見直してみない!?

飲みすぎ、食べすぎ、熱中しすぎに注意

