

# ほけんだより2月 アレルギーの話



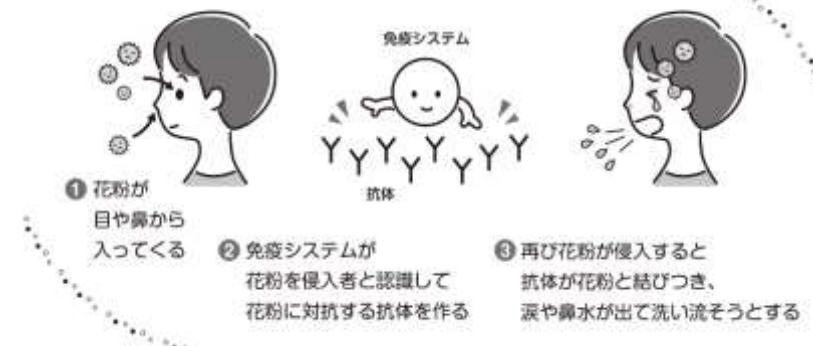
2月20日は「アレルギーの日」、毎年17日～23日は「アレルギー週間」です。これは、アレルギーの原因物質が発見され、その成果が発表された日にちなんで制定されています。アレルギーとは、食べ物や薬、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫が働き過ぎて引き起こされるものです。

昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えています。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?」と気になつたら、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

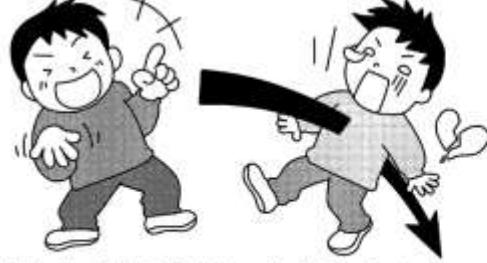


### (自分が言わされたらどう思う?)



まずはそこから考えてみて

### (言ったほうはすぐに忘れるけど)



言わされたほうは一生忘れない…

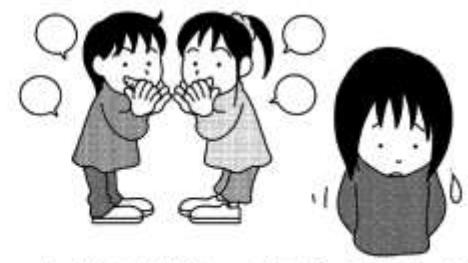
## 友達の心傷つけないを考えよう

### (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?

### (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? ●



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



空気中をただ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…

みんなで協力して空気を入れ替えてどう



◆ 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

