

# 保健だより

No.12

2026年2月2日  
一宮市立西成東部中学校 保健室



## アレルギーの話



2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。

アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）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、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

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。

それ、かぜじゃなくて  
花粉症かも!?



## 乾燥注意図!! 乾燥にとまつらう健康問題

感染症にかかりやすくなる

肌トラブル（乾燥肌やかゆみ）

バチッと、静電気に注意



暖房をつけるときは適切な温度（20～22°C）で、湿度対策も心がけましょう

## 知っておきたい健康術（～頭寒足熱～）

「頭寒足熱」という言葉を知っていますか？「頭寒足熱」とは、文字通り、頭はスッキリさせ、足元を温めるとよいという、昔からの健康の秘訣です。

そんなのは、古くさい迷信だ…と思うかもしれません、その効果は科学的にも一理あるとされています。

いろいろな働きをしている頭（脳）は、熱がこもりやすくなりがちです。  
熱がこもってしまうと、どうしても集中力が落ちてしまいます。

逆に、寒さで血流が悪くなると、手足など体の末端は冷えてしまいがちです。

そうした体の中の寒暖差をできるだけなくすことが、寒さを乗り切るポイントになります。温かい靴下を履く、足元用の暖房器具を使うなど、「頭寒足熱」を意識して過ごすことが、この時季の健康のコツです。



### 温活のススメ

#### 寒暖差に気をつけて



### ビタミンEで血行促進



## 元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。

そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、

自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

