

清瀬第五中学校 保健室

令和3年9月18日 NO、8

9月 保健目標 健康の言葉

規則正しい
生活を取り
もどそう

想像力は知識よりも大
切である。
アインシュタイン

保健だより

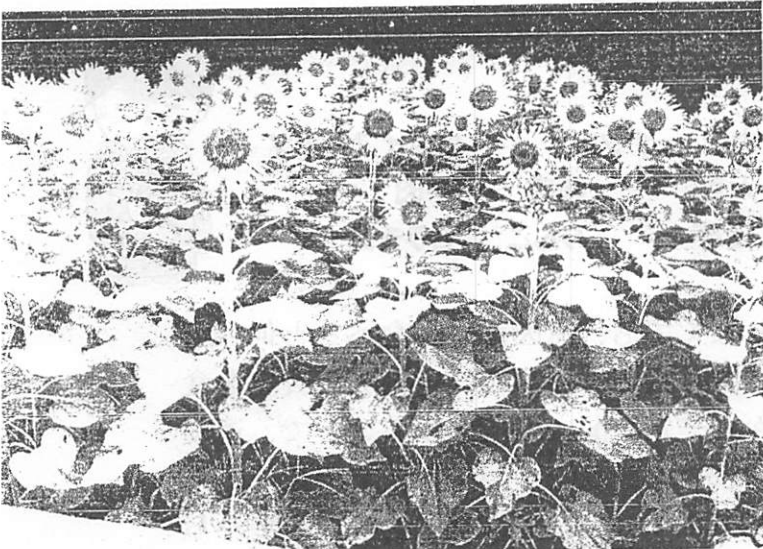
すっきりしない天気が続いています。気分がすぐれなかつたり、体の不調が出やすい時期でもありますので、基本的な新型コロナ感染対策と合わせて日々の健康管理を続けていきましょう。

新型コロナウイルス感染症対策 (中学生・高校生のみは2人)

できていたらチェック✓を入れましょう。

【文部科学省】より

- 毎日、登校前に検温していますか？
- 登校後、昼食の前に手洗いをしていますか？
- マスク（不織布）で鼻と口をおおっていますか？
- 昼食時は、おしゃべりしないようにしていますか？
- 友達と遊ぶときには距離をとっていますか？※
- 学校が終わったら、まっすぐ家に帰っていますか？
- 自分や家族の体調がよくないときは、学校を休んでいますか？
- 部活動の後、寄り道や飲食をせずに帰宅していますか？
- 帰宅後、すぐに手を洗っていますか？



< 夏、校庭の中庭にひまわりが咲きわたりました。 >

デンタ株が元

食物アレルギー

特定の食物が体内に入ることによって起こるアレルギーを食物アレルギーと言います。人によっては様々な症状が現れます。皮膚のかゆみ、じんましん、目の充血、口の中のイガイガ、まぶたの腫れ、せき込み、息苦しさ、腹痛、嘔吐等の症状があります。重症の場合は、急激な低血圧、不整脈、意識喪失等のアナフラキシーショック状態に陥ります。アナフラキシーショックは命にかかわる大変、危険な状態です。一刻も早く救急車の要請、エピペン対応（エピペンを所持している人）、心肺蘇生、AEDの装着、医療機関へと迅速に対応しなければな

気をつけましょう！

- 食事の前後など、マスクをせずに会話しない。
- 部室や更衣室を大人数で利用しない。
- 熱っぽいときや、かぜ気味のときに無理して登校しない。
- 放課後や休みの日に、友達とカラオケや飲食店に行かない。



※人との間隔はできるだけ2m（最低1m）空けることを推奨しています（文部科学省）。

りません。

(厚生労働省の統計によると、2013年のアナフラキシーによる死亡者：

蜂毒 24名、食物 2名、薬物 37名、その他)

アナフラキシーは、蜂、クラゲ、毒をもった生物、薬物、天然ゴムなど食べ物以外でも起こる危険があります。

食物アレルギーがある人は、原材料表示をチェック

アレルギーを起こしやすい食品については、加工食品のパッケージに表示することになっています。症例が多く、重篤な7品目は「特定原材料」として表示義務があります。食物アレルギーがある人は、包装用紙の「原材料名」と書かれているところを必ず確認しましょう。

特定原材料:えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生

特定原材料に準ずるもの:

あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	
くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	牛肉
バナナ	豚肉	マツタケ	もも	山芋	りんご	ゼラチン

食物依存性運動誘発性アナフラキシー

一般的に食物アレルギーは、運動をしなくても、原因食物を食べると何らかの症状が出ます。一方で、食物依存性運動誘発性アナフラキシーは原因食物を食べただけでは誘発されません。食べてから一定時間内に運動することで、運動が誘発因子となって症状が現れます。学校でみられるのが、給食後の昼休みや午後の体育等で体を動かしてからの発症です。中学生の男子に多い傾向がみられます。原因食物は小麦が非常に多く、次に甲殻類、果物類や野菜類の報告も増えています。

*テスト勉強で寝不足が続いているときや体調がいま一つというときは、静かに昼休みを過ごしたいですね。

緊急性の高いときアレルギーエピペン

急激なアレルギー反応であるアナフラキシーを起こした場合や、起こる可能性が高い場合には、携帯型のアドレナリン自己注射薬「エピペン」を処方されることがあります。アナフラキシー症状が出た場合は速やかにエピペン注射をし、医療機関へかかります。基本的には本人が打つことになっていますが、緊急時は周りの人が打つことができます。息苦しさ、のどが締め付けられ感じがしたときは、エピペンを打つタイミングです。

(参考：少年写真新聞、東京都の学校保健)

*近年、アレルギーの疾患の増加とともに食物アレルギーのある人が増加傾向にあります。万が一学校内外で発症したときは、遠慮せず周囲の人に知らせ、手助けしてもらいましょう。早期発見・早期対応が重要です。

