

オアシス

—ほけんだより—



令和5年2月号
宇多津町立宇多津中学校

アレルギーのこと、知っていますか？

2月20日は「アレルギーの日」。50年前にはほとんどなかったアレルギーですが、今や日本人の2人に1人が何らかのアレルギーを持っていると言われるほど増えています。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。「今まで花粉症になっていないから大丈夫」と思っている人もいますが、香川県では最初に花粉症に悩まされたと感じた平均年齢は25.8歳。これから発症する可能性は誰にでもあります。



- 花粉症の季節がやってきました
- ・ 連続して出るくしゃみ
 - ・ 目のかゆみや涙
 - ・ 透明でさらっとした鼻水ももしかして花粉症???

花粉症対策

合言葉は **つけない** **落とす**

つけない

マスク
花粉を吸いこむ量が1/3~1/6に!



メガネ
目に入る花粉が最大で1/2に!

落とす

うがいで



家に入る前に玄関で



目や鼻の周りは洗顔で丁寧に

花粉症と関連あり!

果物を食べると、のどがかゆい?



花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・のどにイガイガ感やかゆみ・腫れなどの症状が起こることがあります。「花粉—食物アレルギー—症候群」と呼ばれ、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているため起こります。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには次のようなものがあります。

花粉を出す植物	アレルギーを起こす果物・野菜
シラカバ	リンゴ・モモ・サクランボ・キウイ・大豆
ハンノキ	ピーナッツ・じゃがいも・にんじんなど
ブタクサ	メロン・すいか・バナナ・きゅうりなど
スギ・ヒノキ	トマト
イネ科	メロン・トマト・じゃがいも・オレンジなど
ヨモギ	セロリ・にんじん・マンゴー・香辛料など
天然ゴム	バナナ・アボカド・キウイ・クリ

食べただけでは起こらない?!

食物依存性運動誘発アナフィラキシー

みなさんぐらの年代、10~20歳代に起こることが多い「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」。特定の食品を食べてから2時間以内に運動をするとじんましんやせき、呼吸困難などの症状が出るのが特徴で、5時間目の体育や運動系の部活動で起こりやすいです。寝不足やかぜ、ストレスなどの要因が重なると症状がより誘発されやすく、もし何かを食べた後にじんましんや息苦しさを感したら速やかに受診しましょう。

今まで大丈夫だった食べ物でも起こることがあります!!



香川県内では新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザも流行しています。また、先月末にはノロウイルス食中毒警報が10年ぶりに出されるなど感染性胃腸炎も流行っています。いろいろな感染症が流行っていても、感染症予防の基本は同じです。**手洗い・うがい・マスク・換気!! さらに食事や睡眠で免疫力も高めておきましょう。**

日本スポーツ振興センターの災害給付申請を忘れていませんか?

授業中や部活動、登下校中などにけがをして医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センターの災害給付の対象となります。申請には、給付の対象となるけがが発生してから2年間という時効がありますので、まだ申請をしていない人は申し出てください。



生活習慣病予防、今から!

右の表は中学1年生の時に受けた小児生活習慣病予防健診の結果です。中学1年で既に貧血検査やコレステロール値に異常があり、生活習慣病が気になる人が多くいました。2月は「全国生活習慣病予防月間」です。この機会に食生活や生活習慣を見直してみましょう。

適正体重チェック

まずは適正体重を知りましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

例) 体重 55kg、身長 160cm の場合

$$55 \div (1.6 \times 1.6) = 21.5 \dots \text{BMI}$$

肥満はさまざまな病気を引き起こすため、生活習慣病と大きくかかわっていますが、最近はやせ傾向の人が増え、栄養不足が気になります。無理なダイエットをしていませんか?

BMI の見方
 25 以上: 肥満
 22: 標準
 18 以下: やせ傾向

生活習慣チェック

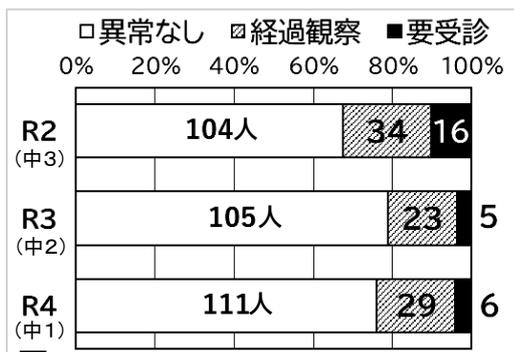
いくつできていますか?

- 食事は3食、規則正しく食べている。
- 食べ物の好き嫌いはあまりない。
- いつも食べている物の栄養素について知っている。
- 時々体重を測っている。
- 寝る時間・起きる時間を決め、守っている。
- スマホやゲームは時間を決めている。
- 運動やスポーツなど体を動かすのが好き。

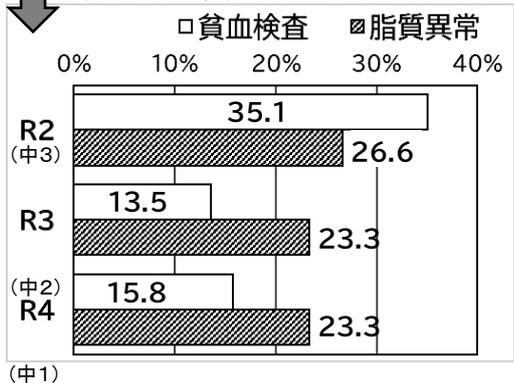
「いいえ」が多かった人は生活習慣の見直しを!

食事	質・量のバランスを意識して。
睡眠	睡眠時間は8時間を目安に。
運動	毎日60分、体を動かすことを目標に。

中1の健診で受診を勧められた人



健診で正常値以外を示した割合



SSW通信 2月号 悩みと不安の付き合い方

みなさん、悩みや不安を言える家族や友人、先生方はいますか?
 今みなさんは誰に自分の悩みや不安を言うことができているでしょうか?
 頭の中で思い浮かべてみてください。

全国的な調査で、中高校生の悩みといえば①進路・勉強、②友人関係、③家族関係が多く挙げられますが、その中で最も多いのが進路・勉強関係の悩みだそうです。友人関係や家族関係は表面化しやすく気づかれやすいため相談しやすい環境なのかもしれませんが、その反面、進路や勉強については表面化しづらく、言いづらさや改善するために時間を要すること等から一人でもんもんとしやすいう環境になりやすいのかもしれない。子どもも大人も生きていく中で、悩みはつきものです。悩まない人はいないと思います。悩んだ時に、すぐ、誰にどう相談するのかを考えておくことが大切です。自己解決ができないものは、すぐに相談し早期解決に努めましょう! 時間が経つにつれ相談しにくく、状況も悪くなってしまいますよ~。『相談できること』相談しても大丈夫な安心安全な環境』は、今のみなさんの特権ですよ~。

少し、ゆううつな気分になったときは『自分にとっての幸せってなんだっけな~?』と考えてみてください。大好きなペットとじゃれあうこと、大好きなお菓子を食べること、大好きなお風呂に入ること等、大好きだけどささいな幸せを実行して、少し幸せな気分になってみるのもいいですね☺

