



アレルギーの病気は年齢によって発症しやすいアレルギーが違うという特徴があります。私たちの体には、病気を引き起こす異物から体を守る「免疫」という仕組みがあります。ある特定の異物に対して免疫が過剰に反応して体に症状が引き起こされることを「アレルギー反応」といいます。



まぶた・唇が腫れる



くしゃみ・咳が出る



気持ち悪くなる



じんましん



呼吸がしにくくなる

たとえば、サバを食べて全身にじんましんが出ることがあります。これはサバの鮮度が落ちると「ヒスタミン」という物質がつくられてしまい、それを食べることで全身にアレルギーと同じような症状が引き起こされるのですが、免疫の仕組みは関与していないのでアレルギーではありません。またナガイモを食べると口の周りがかゆくなったり赤くなりますが、これはナガイモに含まれる「アセチルコリン」が原因で、これも免疫が関与するアレルギーではありません。



∞ 若くて健康な人でも、毎日がん細胞が作られている！？ ∞

ほんとう ほんとう
これは本当です。私たちの体では、毎日
わわたし わわたし
たくさんのがん細胞が新しく作られています。
からだ からだ
そのとき、エラーが起きてがん細胞も一定
まいにち まいにち
数できてしまします。その数は、若くて健康な人でも、1日
にち にち
に約3,000～5,000個にもなるといわれています。



こんなことがリスクに！

- ・睡眠不足
- ・栄養不足
- ・運動不足
- ・やせ過ぎ
- ・太り過ぎ
- ・お酒
- ・たばこ

がん細胞があるのに発症しないのはなぜ？

めんえき さいぼう
免疫細胞がすぐにがん細胞をやっつけてくれているからで
す。免疫力を高めることが、がんにかかりにくい体づくりの
力ぎなのです。

けんこう せいかつ こころ
健康な生活を心がけ、
さいぼう
がん細胞をやっつける
めんえきりょく きた
免疫力を鍛えましょう。





たいさく
対策は…



かお
顔に着いた花粉を洗い流す



うがい・手洗い



しつない
室内に花粉を持ち込まない



ぼうし
帽子・めがね・マスクで防ぐ

3年生はいよいよ卒業ですね。もし、部活などでケガをした時の書類をまだ持っている人は、2月中に保健室へ提出するか、提出する予定があることを伝えてください。また、3月1日以降に部活へ来てくれることがある場合、校長の指示ではなく、自己都合での部活参加は日本スポーツ振興センターの対象外となりますので注意してください。高校で学んだ多くのことを胸に、今後一層の飛躍を期待しています。

ちよつと話してもいませんか？

学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。

そんなときは、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。いつでも声をかけてくださいね。

よわ・ね——は——は——
弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

い——
言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。

保健委員より

朝ご飯は納豆、味噌汁、ごはんが好きです。

時々ヨーグルトを食べると、体の調子も良くなるので、オススメです。

外食や食べ物を買うときは、何か含まれているかを確認し、アレルギー反応を起こさないようにしましょう！

