



島田商業高校
全日制保健室



アレルギーの病気は、喘息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎、花粉症などがあります。

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

例えば、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!?

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



がん細胞があるのに発症しないのはなぜ?

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カギなのです。

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
- など

健康な生活を心がけ、
がん細胞をやっつける
免疫力を鍛えましょう。



花粉症対策

を、始めよう



たいさく
対策は・・・

2月になるとスギ花粉が飛び始めます。毎年、花粉症になると
わかっている人は、2月のうちにかかりつけ医を受診して、予防薬や
抗アレルギー薬を処方してもらうなど、早めに治療を始めてください。
これまで花粉症ではなかったけれど、「目がかゆい」「くしゃみ・
鼻水が出る」「鼻づまり」「上あごがかゆい」といった症状が出た場
合は、耳鼻科や眼科を受診してみましょう。



顔に着いた花粉を洗い流す



うがい・手洗い



室内に花粉を持ち込まない



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、学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。

ちよつと話してみませんか？

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。

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。

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。



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！

