



# いきいき☆きら☆きら

- ・インフルB型流行中！再感染することも！？
- ・これって風邪？花粉症？
- ・試験中、頭が真っ白になってしまったときは
- ・思わぬところに危険が…食物アレルギー事例集

令和8年2月（裏もあります）

津幡中学校長 池島 隆久

養護教諭 高木佑希恵

## インフルB型流行中！再感染することも！？

例年、インフルエンザB型は2月～3月頃に流行のピークを迎えることが多いですが、すでに津幡町内の学校でも、インフルエンザB型による学級閉鎖の報告が出てきています。インフルエンザには大きく分けてA型とB型がありますが、A型の中にもさらに種類があります。つまり、型が違えば、1シーズンにA型とB型の両方にかかることや、A型の別株に2回かかることも十分にあり得ます。手洗い・換気・咳工チケット（マスク）などの基本的な感染対策を続けながら、この冬を乗り切りましょう。



試験中 **頭が真っ白になってしまったときは**



深呼吸する

緊張するといつ呼吸は浅くなりがち。  
酸素を脳にいきわたらせるためにも、ゆっくり深呼吸してみましょう。



目を閉じる

一度目を閉じて視覚からの情報を遮断するのも、心を落ち着ける手助けになることがあります。

吐き出す

不安で頭がいっぱいなときは、答案用紙の端にその気持ちを書き出すとすっきりすることもあります。

「いつもどおり」を合言葉に。

がんばれ受験生！

思わぬところに危険が…



## 食物アレルギー

とは、特定の食べ物に

含まれる物質に免疫機能が過剰に反応してしまう現象です。かゆみや荨麻疹、呼吸困難など様々な症状が引き起こされます。重症化すると命に関わることもあります。

# 食物アレルギー

事例集

### 事例① 牛乳アレルギーのAさん

食べなくても症状が出る!?



### 事例② 卵アレルギーのBさん

いつも食べているお菓子だったのに…



### 事例③ アレルギー既往のないCさん

運動をしたらアレルギー症状が出た!?



**ア** レルギーの原因となる食べ物が皮膚や粘膜に付いたり、鼻から吸い込んだりするだけでもアレルギー症状が出ることがあります。食べていなくても注意が必要です。

**安** 全だと思っていた商品でも、原材料が変更される場合があります。見た目が似ている別の商品を間違えて手にしたりする可能性もあります。食品表示は毎回確認しましょう。

**普** 段食でいて問題がなかった食べ物でも、食後2~4時間以内に運動をすると、命に関わることもある全身症状（アナフィラキシー）が急速に現れることがあります。

食物アレルギーが  
ある人も  
ない人も  
一人ひとりが  
できること

食べ物の交換は避ける

食べ物や飲み物を  
こぼさない

アレルギーの友だちが  
苦しんでいたらすぐに大人を呼ぶ