


2月20日は //

アレルギーの日



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！？ 令和 8 年 2 月（裏もあります）

・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

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・咳エチケット（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。



安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が
改善しないときは病院へ。

病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることが
あります。

風邪ひきさんに オススメの **3STEP**



- ① 食欲がなくても水分補給
だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって
体を休ませる

花粉症さんに オススメの **3STEP**



- ① 帰宅時は玄関で服を払い、
手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は
必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服や
メガネ、マスクで花粉をつけない

試験中 頭が真っ白に なってしまったときは



深呼吸する

緊張するとつい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 事例集

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。かゆみや蕁麻疹、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。

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場合があります。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 段食べて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 一人ひとりが
ない人も 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