

# OASIS

(ほけんだより) VOL.10

令和7年 1月31日  
松原第四中学校 保健室



寒さが厳しい白が続いていますが、時折春のような穏やかな白もあります。春の訪れが待ち遠しいですね。



## 大丈夫？ アレルギーの話

アレルギーとは身体を守る免疫機能によって、全身又は体の一部に異常が起こる現象の事です。アレルギーの種類や症状によって異なりますが、涙目や目のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみなどが代表的な症状です。

どうして、アレルギーは起こるのでしょうか。私たち人間の身体には、生まれつき細菌やウイルスといった異物から身を守るための免疫が備わっており、感染症などにかかるのを未然に防いでいます。

しかし、環境や生活の変化によって免疫に何らかの異常が発生すると、細菌やウイルス以外の異物にも過剰な反応を示し、身体にさまざまなアレルギー症状があらわれるようになります。

重度の場合は呼吸困難や血圧の低下といった重篤な症状(アナフラキシーショック)を引き起こし、ときに命を脅かす危険性もあります。また、今はアレルギーがなくても、大人になってからアレルギーがあらわれる場合があります。

現在、アレルギーがある人はもちろん、アレルギーがない人も、アレルギーに関する情報を知っておくことが大切です。



### さまざまなアレルギーの原因

- ・ハウスダスト(ほこり、動物の毛、ダニなど)
- ・食べ物
- ・ペット
- ・ラテックス製の手袋
- ・花粉



### そろそろ花粉に注意

これからどんどん花粉の飛散量が多くなります。今年は前年よりかなり多くなると予想されています。マスクやゴーグルを使用し、花粉を落としやすいツルツルした素材の服を着る等の対策でつらい季節をのりきりましょう。



# 生活習慣病を防ぐために今からできること



**食習慣**

一日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

不足しがちな野菜も忘れずに！

一方、糖分や塩分、脂質についてはとりすぎに注意することが大切です。



**睡眠習慣**

睡眠は体だけでなく心の健康にも関わってきます。

やはり早寝早起きが基本です。

スマホなどに夢中になって夜ふかしをすることのないようにしましょう。



**運動習慣**

なかには運動が苦手な人もいます。

その場合は家事を手伝ったり、なるべく階段を使うなどして、日頃からこまめに体を動かすクセをつけましょう。



**こんなストレス解消法もあります**

(笑う)

笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情をするだけでも効果があるそうです。

(泣く)

泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた気持ちを解放できてスッキリします。

## そのダイエットは必要？

「やせているほうがカッコいい」と思っていないですか？ でも、やせる必要がないのに、偏った食生活をしたり、極端なダイエットを繰り返したりする人が多いことが心配されています。

栄養が偏って鉄分が不足すると、貧血になり、だるくて疲れやすくなります。また、自分自身の体の発育を妨げる原因となったり、将来、赤ちゃんを出産する場合、赤ちゃんの生活習慣病のリスクを高めたりする恐れもあります。鉄欠乏を防ぐには、鉄分を豊富に含む赤身の肉や魚、ほうれん草などの緑黄色野菜を食べましょう。栄養バランスのいい食事が、毎日の健康と美しさを保つポイントです！

