

保健だより

秩父市立高篠中学校
令和8年 2月27日

ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか？ この言葉には言った人にとっても、言われた人にとってもよい効果がたくさんあることがわかってきました。

①健康になる ②幸せになる ③ポジティブになる ④人間関係がよくなる
感謝の言葉を口にして、自分も周りの人もすてきな1日を過ごせる人にしましょう。

花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足
栄養不足
運動不足
ストレス
など...



毎日の心がけて
花粉の季節を上手に
乗り切りましょう。

つらい... しもやけ 対策方法は？



防寒具を身につける
体を冷えから守り、
血液の流れを保てます。

湯船にしっかりと
浸かる
ぬるめのお湯にゆっくり
浸かりましょう。

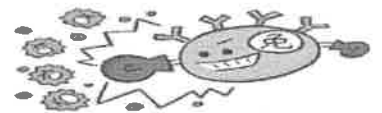
濡れたままにしない
湿った手袋や靴下は
取り替えましょう。

きゅうくつな靴は
履かない
足の血行が悪くならない
靴を選びましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

食物アレルギーってなに？

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



食物アレルギーが多い食べ物



卵

牛乳



小麦



えび



カニ



果物



落花生



くるみ



そば



など

間違えてアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

⚠ 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。⚠

*食物アレルギー症状かも？と気になる人は検査に行くようにしましょう。またその結果を学校にもお知らせください。新年度に保健調査票をくばるので調査票にも記入をお願いします。