



# ほけんだより

1月号



令和6年 1月9日  
大田区立清水窪小学校  
校長 竹花 仁志  
養護教諭 松井稚江美

新しい1年が始まりました。寒さに負けず、元気に過ごせるよう規則正しい生活を心掛けましょう。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

今月は発育測定があります。保健室で行います。髪の毛を結ぶ際には、二つ結びにしていただけるとより正確な計測を行うことができます。



## 【1月 保健行事】

日	項目	対象	場所	備考	
9	火	発育測定	6年	保健室	<b>体育着</b> を忘れずに持ってきてましょう。 身長、体重測定の結果を健康カードに記入し、ご家庭へ返却いたします。ご覧いただき、健康カードの1月の保護者印欄押印の上、 <b>1月26日(金)</b> までに学校にご提出ください。
10	水	発育測定	1・2年	保健室	
11	木	発育測定	3・4・5年	保健室	



## 1月の保健目標

身の回りを清潔にしましょう

## お風呂など...



### ●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗淨力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗淨力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の場合は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみ強い時は、ぬるめの湯温で入浴しまししょう。

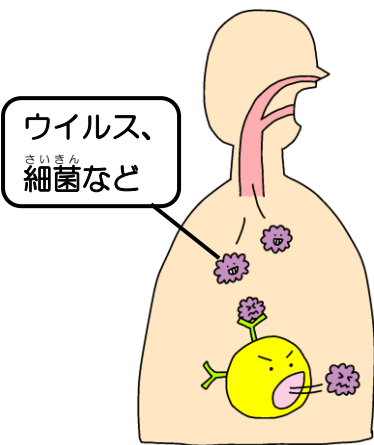
### 乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に肌が荒れやすく、乾燥しやすい人は、冬場だけでなく一年を通してスキンケアが欠かせません。お家の人や、お医者さんに相談して、自分の肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。



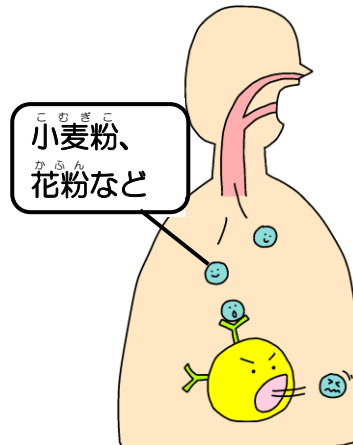
# アレルギーについて知ろう

## アレルギーとは？



ウイルス、  
細菌など

私たちの体には、  
病気の原因となる  
ウイルスや細菌が  
体に入った時に、  
それを攻撃して  
やっつけてくれる  
「免疫」という仕組み  
があります。



小麦粉、  
花粉など

しかし「免疫」が小麦粉  
などの食品や花粉な  
ども反応して攻撃し  
てしまい、不快な  
症状を起こすことが  
あります。  
これが「アレルギー」  
です。

## 主な症状

アレルギーは、以下のような症状が出ます。

皮膚 … 皮膚の腫れ、じんましん  
鼻、のど … くしゃみ、鼻水、鼻づまり  
消化器 … 吐き気、おう吐、腹痛、下痢

目 … 充血、まぶたの腫れ、かゆみ  
口 … くちびるの腫れ

さらに、症状が全身に広がり、呼吸困難や血圧低下などの重い症状を起こすこともあります。

アレルギーは「好き嫌い」とは違い、特定の食べ物を食べると、口や皮膚がかゆくなったり、気分が悪くなったりします。食べ物を食べていなくても、触れるだけで症状が起こる場合もあります。

もし友だちがアレルギーの症状を起こし、気分が悪くなっていたら、すぐに近くにいる先生や大人に伝えましょう。

## いつも食べていたものなのに…

今まで普通に食べられていた新鮮な果物や野菜を食べると、口の中がピリピリしたり、耳の奥がかゆくなったりすることがあります。これを口腔アレルギー症候群と言い、多くの場合、花粉症を合併しています。

### ★交差抗原性

…花粉の一部のタンパク質が、ある特定の果物や野菜の中のタンパク質と類似している場合があります。この場合、これらのタンパク質には交差抗原性があると言われます。

### 【花粉との交差抗原性が報告されている果物・野菜などの組み合わせ】

花粉	果物・野菜など
カバノキ科 シラカバ、ハンノキ	バラ科（リンゴ、西洋ナシ、サクランボ、モモ） ウルシ科（マンゴー）など
ヒノキ科 スギ	ナス科（トマト）
キク科 ブタクサ	ウリ科（スイカ、メロン、キュウリ、ズッキーニ）など

除去が必要かどうかは、アレルギー検査により決まります。食べて口の中がピリピリするなどの症状がある場合には、一度アレルギー科のある小児科や耳鼻科を受診してみてください。