

アレルギーの話

2月20日は「アレルギーの日」、
17日～23日は「アレルギー週間」
です。アレルギーとは、食べ物や
薬剤、花粉、ほこりなどに対して、
体の免疫（ばい菌やウイルスから
体を守ろうとする仕組み）が働き
過ぎて引き起こされるものです。



昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に
1人はアレルギーがあるとされています。

アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな？」と気になったら、病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について、お医者さんに相談しましょう。



寒い日が続いたら、急に春の暖かさになったり、ころころ天気が変わって、体調をくずしやすくなっています。県内ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行もみられますので、手洗い・うがいなどの予防を今まで以上に心がけてください。また、気温が高くなったのとあわせて、スギ花粉の飛散も始まりました。アレルギーのある人にとっては、つらい季節ですね。

今月の保健指導は「心の健康」についてお話ししていますが、おうちの人との「あいうえお」はできていますか？困ったときや悩んだときに相談しやすくするためにも、おうちの人と話し合ってみてください。

保護者の方へ ～「あいうえお」が元気の源です～

毎日、子どもたちが明るく元気に登校できるように、ぜひご家庭で「あいうえお」の実践をお願いします。

- あ→「ありがとう」の言葉
(家族みんなで声をかけあいましょう)
- い→「いただきます」の言葉
(朝食が一日の活動を支えます)
- う→運動
(適度に体を動かすことが、お子さんの体と心の成長につながります)
- え→笑顔
(笑顔で過ごせば、お子さんの心が安定します)
- お→「おやすみなさい」の言葉
(早寝早起きがよい生活リズムを作ります)

