

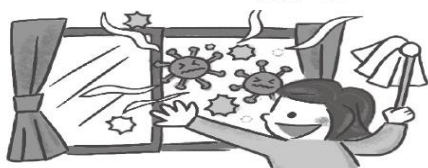


続けましょう

2月は、寒さが最も厳しい時期。この時期の気温と湿度の低さから、感染症を引き起こすウイルスが好む環境になることと、寒さの為、体温が低くなり、代謝機能が低下することで免疫力が低下しがちなことから、体調を崩す人が多くなります。そこで、「冬場の体調管理」について再確認を！

手洗い・うがいの習慣化と、早寝早起きを心がけ、生活リズムを整える。三食しっかり食べて、体力をつける。これらの実践が免疫力を上げることに繋がり、ウイルスに感染しても発症しないか、もしくは軽症で済む場合も！高校受験を控えている3年生にとっては、この時期に体調を崩すとメンタルにも響きます。勉強の合間に、頑張る自分へのご褒美として甘いおやつをとる等、自分で自分のきげんも取りながら受験当日まで励んで下さい。体力・気力ダウンにならないよう、ベストコンディションの維持を！

感染症予防のポイントは 減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを

減らす！



マスクや手洗いで
体にウイルスを

入れない！



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと

戦う！

話すことは、心をなぐさめる



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



若くて健康な人でも、毎日がん細胞が作られている！？

これは本当です。私たちの体では、毎日たくさんの細胞が新しく作られています。そのとき、エラーが起きてがん細胞も一定数できてしまいます。その数は、若くて健康な人でも、1日に約3,000～5,000個にもなるといわれています。



こんなことがリスクに！

- ・睡眠不足
- ・栄養不足
- ・運動不足
- ・やせ過ぎ
- ・太り過ぎ
- ・お酒
- ・たばこ
- など

がん細胞があるのに発症しないのはなぜ？

免疫細胞がすぐにがん細胞をやっつけてくれているからです。免疫力を高めることが、がんにかかりにくい体づくりのカギなのです。

健康な生活を心がけ、
がん細胞をやっつける
免疫力を鍛えましょう。



この鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！ 福は内！ と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある「鬼」は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが
嫌い

怒られたら
どうしよう...



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう！



体も心も 鬼は外！

夜ふかしを
しない

バランスよく
食べる

疲れを
ためない



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!?



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。

事例② 卵アレルギーのBさん

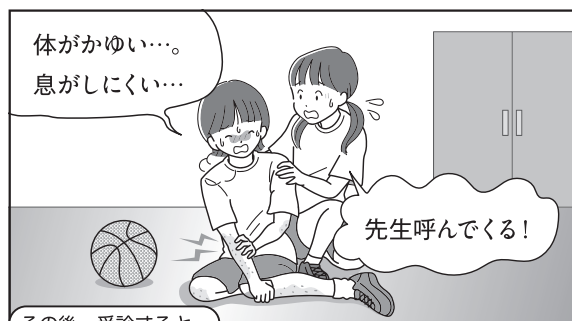
いつも食べているお菓子だったのに...



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。

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!?



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