



徳島市立高等学校 保健室

2月4日は立春です。まだまだ寒い日が続いているので「立春」といわれてもピンとこないかもしれませんが、少しずつ春は近づいています。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、生活リズムを整えて体調管理に努めましょう。



日本気象協会が発表した2026年のスギ花粉飛散予測では、開始時期は九州で2月上旬、四国では2月中旬頃となっています。また、飛散量は例年並みの予測で、前シーズンと比べるとやや多い見込みです。

## 花粉症対策を始めよう

(1) 花粉を避ける。

- 顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう。
- 花粉飛散の多い時間帯（昼前後と夕方）の外出を避けましょう。

(2) 花粉を室内に持ち込まない。

- 花粉がつきにくく露出の少ない服装を心がけましょう。  
ウール素材の衣服を着用することは控え、からだに花粉が付着しないように、なるべく肌の露出は避けましょう。
- 手洗い、うがい、洗眼、洗髪で花粉を落としましょう。
- 換気方法を工夫しましょう。
- 洗濯物や布団の外干しを控えましょう。



## ぐっすり眠るために

さいきん最近、ぐっすり眠れていますか？ ぐっすり眠ると、次の日も元気（げんき）に活動（かつどう）できます。そのために、次のことに注意（ちゅうい）しましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる（夜、寝る前までダラダラ食べない）。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事（たいい）（体育や音楽の授業、好きな習い事）など楽しいことを想像して寝る。



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	事例② 卵アレルギーのBさん	事例③ アレルギー既往のないCさん
食べなくても症状が出る!?	いつも食べているお菓子だったのに…	運動をしたらアレルギー症状が出た!?
文化祭の準備をするぞー！	前にも食べてたお菓子だよ。一緒に食べよう！	今日のお昼ごはんはパンにしました♪
これで飾りを作って！	ありがとう。卵が入ってないから安心なんだ	おいしそうだね
OK！	いつも食べてるし、食品表示は見なくても大丈夫だよ	一緒に部活に行こう
飲んでないなら大丈夫だよ		うん！
手が赤くなってきた…。なんかムズムズする…	今まで大丈夫だったのに…どうして…？	体がかゆい…。息がしにくい…
保健室に行こう！		先生呼んでくる！
牛乳の成分が残っていたみたい	卵が入っている！	その後、受診すると…
触ただけで症状が出ることもあるんだ	いつのまにか原材料が変わってたんだ…！	食べたあとに運動をするとアレルギーが出ることもありますよ

**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。

**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。

**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ずぐに大人を呼ぶ

### ●災害共済給付の手続きを忘れていませんか？●

災害共済給付制度とは、学校管理下（授業中・部活動中・登下校中等）で起こったケガ等に対して医療費の給付を行う制度です。医療費の支給は、初診から最長10年間継続して受けることができます。

ただし、医療費の請求が2年間行われなかった場合、時効により給付が受けられなくなりますので、手続きがまだの人は、早めに保健室へ連絡をしてください。

引用文献：環境省・厚生労働省「花粉症の予防行動について」、  
日本気象協会HP、雑誌「健」「健康教室」より