



2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そのような梅のように一人ひとり大きな花を咲かせられますように願って付けられました。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。



アレルギーの日のこと知っていますか？

2月20日は「アレルギーの日」、17～23日はアレルギー週間として、アレルギーに関する情報発信や啓発が様々な形で行われています。私たちのからだには、異物から身を守るために「免疫」というシステムが備わっています。この免疫が過剰に反応してしまい、良くない症状を引き起こすのが「アレルギー」です。

アレルギーは、以前は平気だったものに対して突然反応が出ることがあります。また、症状が重い場合は命にかかわることもあるので、アレルギーについて知っておくことは大切です。

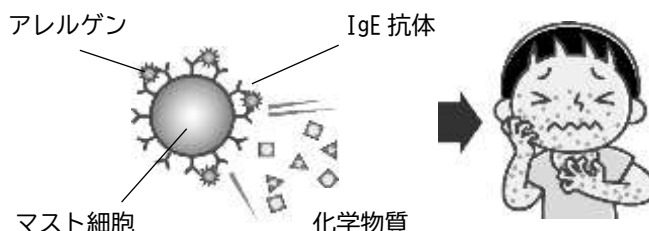
免疫のしくみ

からだの中に細菌やウイルスなどの病原体が入ってくると、それを異物として認識して対抗するための「抗体」が作られます。そして、再度、同じ病原体が入ってきたときには、その抗体が病原体を攻撃したり排除したりして、からだを守ってくれます。



アレルギーのしくみ

アレルギーの原因となる物質をアレルゲンと言い、花粉、ダニ、食べ物など様々なものがあります。こうした無害なものにも免疫が過剰に反応し、アレルゲンに対抗するためIgE抗体が作られて、マスト細胞にくっつきます。そこに再度入ってきたアレルゲンが結びつくと、マスト細胞から化学物質が放出されて、アレルギー症状を引き起こします。



主なアレルギー疾患

- 食物アレルギー**：卵や牛乳、小麦、そば、えび、果物など特定の食べ物を摂取することで起こります。じんましんやかゆみなどの皮膚症状、咳やゼーゼーするなどの呼吸器症状、吐き気や下痢などの消化器症状、唇が腫れたり口の中がイガイガするなどの粘膜症状など様々なものが見られます。食べるだけでなく、触れたり吸い込んだりしても起こります。
- 花粉症**：アレルギー性結膜炎やアレルギー性鼻炎のうち、ある季節になると見られるのが「花粉症」です。主な症状は目のかゆみ、涙目、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどです。原因となる花粉にはスギやヒノキだけでなく、ブタクサ、イネ、ヨモギなど様々なものがあり、その花粉が飛んでいる間は症状が見られます。

心配なアレルギー症状…アナフィラキシー

アレルギー症状が複数の部位に同時に強くあらわれた状態を「アナフィラキシー」と言います。食べ物のほか、薬物やハチの毒、ラテックス（天然ゴム）などでも起こります。アナフィラキシーの中でも、血圧の低下や意識障害などを引き起こした状態は「アナフィラキシーショック」といい、生命にかかわります。

アレルギー対策

まずは、何が原因（アレルゲン）になっているのか、血液検査などによってつきとめます。アレルゲンが特定されたら、原因となる食べ物を除去したり（友達同士で食べ物や飲み物をあげたりもらったりすることも注意が必要です！）、部屋の掃除をこまめに行ったり、花粉であればマスクやゴーグルなどでガードします。

また、睡眠をしっかりと取り、ストレスをためないようにするなどして、免疫機能が正常に働くように生活習慣にも気を付けることが大切です。



SNSとかけて学校と解く。その心は…?

どちらも「どうこう（投稿・登校）するときは気をつけましょう」



こんなことでも…
犯罪です!

- | | |
|-------------------------|-------|
| ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ | 侮辱罪 |
| ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる | 名誉棄損罪 |
| ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す | 業務妨害罪 |
| ▶ 「死ね」「殺してほしい」などと書く | 脅迫罪 |

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。

罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

誹謗中傷は犯罪です



保健室からのお知らせ



日本スポーツ振興センターの手続きについて

学校の管理下（授業中や休み時間、部活動、登下校中など）での傷病で病院を受診した場合は、日本スポーツ振興センターによる災害共済給付制度の給付対象となる場合があります。申請に必要な書類は保健室にありますので、思い当たる傷病がある場合は保健室までご相談ください。

また、災害共済給付制度の申請には時効があります。（給付事由が発生してから2年。）必要事項の記入を受けた書類が未提出となっている場合は、早めに保健室に提出してください。

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため緊急事態宣言が発令されたことにより、日本スポーツ振興センターでの給付決定までに時間を要しております。ご承知おきください。

受診・治療を済ませましょう

4月になると、すぐに健康診断があります。虫歯の治療や視力の矯正は済んでいますか？その他、ケガや体調などで気になることがある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

スクールカウンセラー山崎先生の2月の予定

10日（水）12：30まで、13日（土）、16日（火）、22日（月）、27日（土）
お気軽にご相談ください

