

ほけんだよい 12月

十四山東部小学校 保健室
平成28年12月5日

12月に入り、冬らしい寒さがやってきましたね。部屋にこもりがちになってしまいますが、かせやインフルエンザに負けないよう、手洗い・うがいはもちろん、換気やマスクなど、自分でできる予防に取り組みましょう。残り少ない2学期を元気に過ごしたいですね！

がつ ほけんもくひょう
12月の保健目標

て 手あらい・うがいをしよう

水が冷たくなると、手洗いを水だけで簡単にすませてしまう人がいますが、石けんをつけ、30秒以上時間をかけて、ていねいに洗うようにしましょう。

正しい手あらい6つのポーズ



♪おねがい おねがい
おねがい おねがい♪
手のひらをあわせてスリスリ。



♪カメさん カメさん
カメさん カメさん♪
両手をかきながらスリスリ。



♪あのさんかくのお山の上で♪
指と指を組んでお山をつくって
ゴシゴシ。



♪おおかみ おおかみ
おこちそう♪
つめを立ててゴシゴシ。



♪いそいでバイクを
ぶるんうんてん♪
指先をつか根からグリグリ。



♪ききいばつつかまえたー♪
手首をにぎってグリグリ。

保護者の方へ

食物アレルギーってなに？

最近の調査では、食物アレルギーの有病率は増加傾向にあります。食物アレルギーの対応は、学校と家庭が共通の認識で進めて行くことが大切です。子どもたちが安全に学校生活を送ることができるよう、保護者のみなさまのご理解とご協力をお願いします。



1 食物アレルギーとは

私たちの体には、有害な細菌やウイルスなどの病原体から体を守る「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この「免疫」が本来無害なはずの食べ物に対して過敏に反応してしまうようになった状態のことをいいます。食物アレルギーは、食物を食べた時だけではなく、触ったり、吸い込んだりした時にも起こります。

2 食物アレルギーの症状

皮 膚		かゆみ、むくみ、じんましん、皮膚が赤くなる
粘膜	目	白目が赤くなる・ブヨブヨになる・かゆくなる、まぶたがはれる
	鼻	くしゃみ、鼻汁、鼻がつまる
	口やのど	口の中やのどの違和感、のどのかゆみ・イガイガ感
消 化 器		腹痛、気持ちが悪い、吐く、下痢
呼 吸 器		のどが締め付けられる感じ、声がかすれる、せき込み、呼吸がしづらい
全身性	アナフィラキシー	複数の症状が一気に出現し、症状がどんどん進行してくる状態
	アナフィラキシー ショック	ぐったり、意識がもうろう、呼びかけに反応できない、顔色がわるい

3 アレルギーの診断と検査

アレルギー専門医の在籍する病院での検査をおすすめしています。

医師による問診	何を食べていたらどのくらいで何が起こったか、詳しく聞いてもらいます。場合によっては、食物日誌が役立ちます。
特異的 IgE 抗体検査	食物アレルギーの原因となる IgE 抗体を証明するための検査。血液検査や皮膚試験があり、診断を補助する検査です。
食物経口負荷試験	実際に食べてみてアレルギー反応が出るか調べる検査です。

※ IgE 抗体検査において「陽性」の結果であっても、「食物アレルギー」と判断するのは早計であり、食べられる場合があります。確定診断は食物経口負荷試験により行われます。

《周辺でアレルギー専門医の在籍する病院》

- ・ つしまこどもアレルギークリニック【津島市】
- ・ あま市民病院（小児科）【あま市】
- ・ 名古屋掖済会病院（小児科）【名古屋市中川区】 など

※「日本アレルギー学会」のホームページからアレルギー専門医の情報を確認することができます。



学校では、食物アレルギー対応について、医師の診断に基づき、保護者の方と相談して決めております。来年度の食物アレルギー対応については、3学期（3月頃）に面談を行う予定です。ご家庭で食物アレルギーが新たに判明した場合や疑わしい症状が出た場合には、学校までご連絡ください。