

柳井市立柳井中学校

2023年10月2日 10号

肌寒い日が多くなり、秋の空気が感じられるようになりましたね。日が落ちるのもだんだんと早くなり、気温もどんどん下がってきます。朝晩は予想以上に冷え込む日が出てくるので、気温差によるかぜや体調不良に注意しましょう。

また、秋には「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」という言葉があります。10月は文化祭があり、みなさんにとって様々な活躍場面があることと思います。どの場面でもそれぞれ実りのある秋になるといいですね。

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？

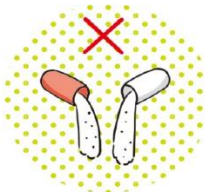


- 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



- 用法・用量を必ず守る

- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

薬は指定されたタイミングを守って飲もう



食前

食事

食後

食間

食事

飲むときはコップ1杯の水かぬるま湯で！

● 食事の1時間～30分前（胃の中に食べ物が入っていないとき）



● 食事のあと30分以内（胃の中に食べ物が入っているとき）

● 食事と食事の間で、食事を終えて約2時間後（食事の最中ではない）



食物アレルギーのQ & A

先日1・2年生には来年度用の『食物アレルギー調査票』を配付しました。食物は、体を作ってくれる大事なものです。しかし、人によっては、体に合わない食べものがあります。食物アレルギーとは、特定の食品を飲食することで、皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身に生じるアレルギー反応のことをいいます。

Q. どうして食物アレルギーが起こるの？

A. 体に合わない成分に対して、体を守ろうとする働きが起こるからです。

アレルギー症状を起こす食べ物をアレルゲンといいます。アレルゲンを含む食べものを食べると、食べものに対するIgE抗体が働いて、体にとって異物だと勘違いしてしまい、体から除去しようとアレルギー反応が起こります。

アレルゲンとなる食べものの例

- ・乳製品 ・卵 ・小麦 ・そば
- ・落花生 ・甲殻類（エビ・カニなど）
- ・キウイ ・りんご ・桃 ・メロン
- ・パイナップル ・大豆 ・ごま etc...



Q. どんな症状がでるの？

A. じんましのほか、咳や喘息、嘔吐などの反応がでます。

頭痛、ぐったりする、等

神経症状

くしゃみ、鼻水、等

鼻の症状

頻脈、手足が冷たい、等

循環器症状

腹痛、おう吐、下痢、等

消化器症状

目の症状

結膜の充血、かゆみ、まぶたの腫れ、等

口腔の症状

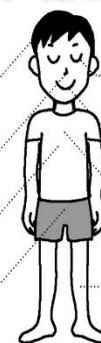
口の中の違和感、かゆみ、等

呼吸器症状

咳、喘息発作、等

皮膚の症状

じんましん、紅斑、浮腫、等



症状として多いのは、じんましんや紅斑（皮膚が赤くなること）、浮腫（むくみ）ですが、咳・喘息発作、嘔吐・腹痛・下痢なども起こる場合があります。そのほか、血圧が下がって命の危険を及ぼすアナフィラキシーショックが起こることもあります。食後や運動後にこのような症状がでたら、食物アレルギーの可能性を疑ってください。

食物アレルギー発生時は、初期対応を一步間違えれば、お子様の命に関わることもあります。ご心配なことは是非学校にご相談ください。
1・2年生につきましては、10/6(金)までに調査票の提出をお願いいたします。

