

すこやかキッズ



令和6年4月15日
三松小学校 保健室
養護助教諭 黒木 麻由

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい学年がスタートしました。今年一年、みなさんが健康に過ごせるよう保健室からサポートします。養護助教諭の黒木麻由です。よろしくお願いたします。4月は新しい環境で疲れがたまりやすくなる時期です。すいみんを十分にとって、気持ちも体もゆっくりする時間をつくり、心も体も元気いっぱいのスタートをきれいにしましょう。



ほけんしつ

保健室ってどんなところ？



ほけんしつ き
～こんなときは、保健室に来てください～



ほけんしつ き
～保健室に来たときは～

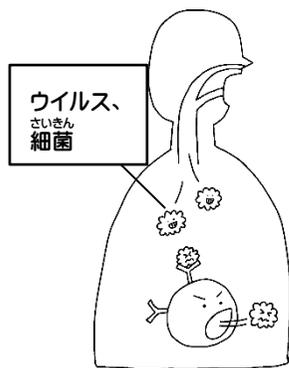


三松小学校のみなさんが気持ちよく保健室を利用できるよう、きまりを守り思いやりをもって過ごしましょう。

4～6月は健康診断が続きます。健康診断は安心して学校生活を送るための大切な検査です。担任の先生からの連絡をしっかりと聞いて、当日にそなえましょう。

しょくもつ 食物アレルギーについて知ろう！

～アレルギーとは？～



ウイルス、
さいきん
細菌

私たちのからだには
びょうき げんいんとなるウ
イルスや細菌が体
に入ったとき、それ
をこうげきしてやっ
つけてくれる「めん
えき」という仕組み
があります。



こむぎこ
小麦粉、
かふん
花粉など

しかし「めんえき」
が、小麦粉などの
しょくひん かふん
食品や花粉などにも
はんのう
反応して、こうげきし
てしまい、ふかいな
しょうじょう
症状を起こすこと
があります。これが
「アレルギー」です。

しょくもつ しょうじょう ～食物アレルギーのおもな症状～

食物アレルギーは、以下のような症状が出ます。

- ひ 皮膚・・・皮膚のはれ、じんましん
- め 目・・・じゅう血、まぶたのはれ、かゆみ
- はな 鼻、のど・・・くしゃみ、はなみず、はなづまり
- くち 口・・・くちびろのはれ
- しょうかき 消化器・・・吐き気、おう吐、腹痛、げり



また、じんましんや強いかゆみ、腹痛、おう吐、げり、ほげ 激しいせきなど、からだじゅう 体中にアレルギーの
しょうじょう ひろ 症状が広がって、複数の重い症状が現れることを、「アナフィラキシー」といいます。

さらにアナフィラキシーの中で、なか 呼吸困難や血圧の低下、意識を失うなどの症状が起こる一番
きけん 危険な状態を「アナフィラキシーショック」といい、さいあく 最悪の場合、死に至ることもあります。

しょうじょう で ともだち もしも、アレルギー症状が出た友達がいたら・・・

ぎょうしつ 教室

- ① 担任の先生(その教室にいる先生)にできるだけ早く知らせます。
- ② 教室の後ろにある緊急連絡カード(白・黄・青の3まい)を取り出し、先生に渡します。
- ③ 落ち着いて、先生の指示をよく聞きます。

うんどうじょう 運動場

- ① 近くにいる先生・担任の先生・保健室の先生にできるだけ早く知らせます。(学年・名前がわかるときは、伝えます。)
- ② 落ち着いて、先生の指示をよく聞きます。

