



宮城県立石巻支援学校 保健室  
令和3年2月15日  
裏面も御覧ください。

少しずつ暖くなり、「もうすぐ春かな？」と感じる頃、鼻がムズムズしだしたら、花粉症かもしれません。まだまだかぜなどの感染症にも気を付けたい時期ですが、どちらも負けないからだを作るポイントは同じです。「早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動」を心掛けて、元気に過ごしましょう。



登校前に「風邪症状」がないかチェックしましょう

- ☐ 発熱や微熱がある
- ☐ 鼻水が出る
- ☐ 咳やくしゃみが出る
- ☐ のどが痛い
- ☐ 腹痛や下痢がある
- ☐ 吐き気や嘔吐がある
- ☐ 体の関節が痛い



### ★宮城県内の感染レベルは、「レベル2」です。

これまで通り、本校の児童生徒に発熱等の風邪症状が見られる場合には、登校を控えてください。同居家族においても、発熱等の風邪症状が見られる場合には、登校を控えてください。なお、この場合は欠席扱いとはなりません。御協力よろしくお願いいたします。

また、学校管理下において新型コロナウイルスへ感染した場合、日本スポーツ振興センターの災害共済給付の申請対象となる場合があります。その際は、学校より保護者の方へお知らせいたします。

## Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、  
良質な睡眠を  
しっかりとります。



## 3つの「R」で上手に ストレス対処！

## Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。  
体を動かすのも  
よいです。



## Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。



# 知っていますか？「花粉・食物アレルギー症候群」



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いろいろな形でされます。

アレルギーとは、私たちの体に備わっている「免疫」の働きが、入ってきた異物に対して過敏になり、腫れやかゆみなど、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。



「花粉・食物アレルギー症候群」もアレルギー疾患です。特徴は、例えば、ハンノキ花粉症の人が、花粉が飛んでいる時期（2月～5月）に、リンゴ・サクランボ・モモ・キウイフルーツ・マンゴー等を食べると、口の周りがチクチクしたり、かゆくなったりします。症状が強い場合は、のどがつまる感じがして、咳が出ます。



「花粉・食物アレルギー症候群」は、花粉症の原因物質と似た物質が果物等の食物に含まれているから起こるといわれています。また、「花粉・食物アレルギー症候群」は、生の果物で症状が出ることがありますが、加熱で加工されると（ジャムやコンポート等）、症状が出なくなるもの特徴です。

花粉を出す木や草		反応をする果物・野菜
カバノキ科	ハンノキ シラカンバ オオバヤシシャブラシ	バラ科(リンゴ, 西洋ナシ, サクランボ, モモ, すもも, あんず, アーモンド) セリ科(セロリ, にんじん) ナス科(じゃがいも) マタタビ科(キウイフルーツ) マメ科(大豆, 落花生) カバノキ科(ヘーゼルナッツ) ウルシ科(マンゴー)等
ヒノキ科	スギ	ナス科(トマト)

## 花粉症？ ちゃんとチェックしよう

「くしゃみと鼻水が…」冬から春にかけ、似た症状が出る病気と言えば『かぜ』と『花粉症』。では、どんな違いがあるのでしょうか。

	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	植物の花粉
くしゃみ	あまり続かない	続けて出やすい
鼻水	粘り気あり、黄色っぽい	サラサラ、透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ、涙、充血
発熱	37～38℃くらい	ほとんどない
期間	1週間くらい	花粉が飛ぶ間

とくに症状が重いときは、内科（かぜ）、耳鼻科（花粉症）の受診がすすめられますが、自分の状態を把握しておくことで早期治療・早期回復につながります。また、かぜも花粉症も「運動・食事・休養（睡眠）」の生活リズムをくずさないようにすることで、予防や症状を軽くできます。