

ほけんだより 2月

令和7年2月26日

県立加古川南高等学校

保健部

3年次の皆さん、卒業おめでとう

普段から「ありがとう」と口に出していますか？



「ありがとう」と言われてうれしかった。「ありがとう」と言えて心がすっきりした。そんな経験が誰しもあるのではないのでしょうか。感謝の言葉には、感謝を伝えられた人だけでなく、感謝を伝えた人にも良い効果があるとされています。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる

今こそ、お世話になったあの人に「ありがとう」を伝えてみませんか？

次の一步を気持ちよく踏み出すために。

皆さんとの出会いに感謝。皆さんの健康と活躍を保健室から見守っています。

生活習慣病を防ぐために今からできること

食習慣



一日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。不足しがちな野菜も忘れずに！一方、糖分や塩分、脂質についてはとりすぎに注意することが大切です。

睡眠習慣



睡眠は体だけでなく心の健康にも関わってきます。やはり早寝早起きが基本です。スマホなどに夢中になって夜ふかしをすることのないようにしましょう。

運動習慣



なかには運動が苦手な人もいます。その場合は家事を手伝ったり、なるべく階段を使うなどして、日頃からこまめに体を動かすクセをつけましょう。

今年度のキャンパスカウンセリングはあと1回⇒ **3月5日(木)** 申し込みはお早めに!!

2月20日はアレルギーの日

食物アレルギーを知ろう

食物アレルギーとは、特定の食べ物に含まれる物質に免疫機能が過剰に反応してしまう現象です。かゆみやじんましん、呼吸困難など様々な症状が引き起こされ、重症化すると命に関わることもあります。

また、アレルギーの原因となるものを食べていなくても、皮膚や粘膜に付いたり、鼻から吸い込んだりするだけで、アレルギー症状が出ることがあります。

食物アレルギーがある人もない人も一人ひとりができること...

- ★食べ物の交換は避ける。
- ★食べ物や飲み物をこぼさない。
- ★アレルギーのある友人が苦しんでいたら、すぐに近くの大人を呼ぶ。

体育や部活動中に、じんましん(皮膚のかゆみや赤み)が出たり、息苦しさや喉の違和感、吐き気等を感じた場合は、すぐに運動を中止し、その場から動かず、近くの人に助けを求めてください!!

食事+運動で
食物依存性運動誘発アナフィラキシー

事例③ アレルギー既往のないCさん

運動をしたらアレルギー症状が出た!?



普 段食べていて問題がなかった食べ物でも、食後2~4時間以内に運動をすると、命に関わることもある全身症状(アナフィラキシー)が急速に現れることがあります。