

保健だより

令和5年度 早春号
松山学院高等学校
管理部 保健・環境課

今年度も残すところ僅かとなりました。1・2年生は進級に向けての大切な時期になります。3年生は、巣立つ準備が整いましたか？最後まで気を緩めず、生活リズムを整え、感染対策、体調管理をしっかりと行い、4月からしっかり頑張れる身体と心づくりをしていきましょう。

花粉症がづらい季節に・・・

症状を感じたら

早めの対策が大切。洗顔・うがいをするなどの対策をしっかりと。また、症状が強い場合は、病院で相談を。



たかが花粉症と
思わないで

「花粉症」と「果物・野菜アレルギー」との 意外な関係

花粉症患者の10人に1人は花粉と関連があるものを食べて症状が出現。

〈花粉と関連があるとされる果物・野菜〉

| | |
|--------------------------|--|
| スギ・ヒノキ | トマト |
| 【イネ科】 オオアワガエ リカマガエ | メロン、スイカ、トマト、ジャガイモ、タマネギ、セロリ、オレンヂ、 キウイ、米、小麦 |
| 【キク科】 ブタクサ | スイカ、メロン、ズッキーニ、キュウリ、バナナ |

症状は？

食べて、およそ15分以内に、
口唇や口の中やのどに、イガイガ感、かゆみや腫れ。

まれに、鼻水や結膜炎、咳や喘息、呼吸困難、腹痛、
下痢、蕁麻疹がおきる。

さらに激しい場合には、
「アナフィラキシーショック」に注意！

症状が出た時はどうしたらいいの？

直ちに食べるのを中止し、周りの大人(家族・教員)
に知らせる。

口やのどにかゆみが出た時は、冷水でうがい、
小さな氷を口に含んで、様子を見る。
(窒息のおそれがない状態の時に)

症状が悪化するようなら、すぐに病院受診を！



食物依存性運動誘発アナフィラキシーにも要注意！

食事だけ→発症なし 運動だけ→発症なし
しかし…**食事+運動⇒摂取後2時間、運動後1時間程度で発症**

呼吸困難 意識消失も！

【予防】

- 1.原因食品が分かっている場合は、運動前は摂取しない。
- 2.食事後は激しい運動は控える。
- 3.皮膚の違和感・蕁麻疹、突然の咳込みがある場合は、直ちに運動を中止し→病院受診

4.風邪薬を内服している場合は運動を避ける。

食物アレルギー **なし**
でも前触れなく
突然発症することも

(ひとりでは行かせない)

劇症型溶血性レンサ球菌感染症って…なに？

通常は、レンサ球菌に感染してもほとんどは咽頭炎や皮膚の感染症にとどまるが、稀に血液、筋肉、肺などにレンサ球菌が侵入し、急激に悪化、重篤な状態になる。(小児が多く罹患するA群溶血性レンサ球菌感染症とは区別されている。)

症状：発熱や悪寒、風邪症状、手足の痛みや腫れ、傷口の病変 (体調不良+皮膚の病変)

異変を感じたら、数時間待つことは絶対にしないですぐに病院受診

予防：手洗い、手指消毒、マスクの着用、傷口の保護

できる予防をしよう

成年年齢は18歳
飲酒や喫煙は？



飲酒や喫煙、競馬などの公営競技
に関する年齢制限は、

これまでと変わらず**20歳**です。



お酒の無理強い、絶対にNG！

飲めない人や飲みたくない人にお酒を
強いることは、命に関わります！

一気飲みはやめて！

勧めない！



仲間を
放置しない！



酔って寝ている仲間を放置して **死亡した事例** も
報告されています。
飲んで楽しいだけでは済まされないことを、覚えて
おいてください。