

保健だより

令和7年度 早春号
 松山学院高等学校
 保健・安全部 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を行い、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。

花粉症が辛い季節に・・・

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。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

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月
ハンノキ属(カバノキ科)						
スギ						
ヒノキ						
シラカバ(カバノキ科)						
イネ科						
ブタクサ属(キク科)						

〈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、オレンジ、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

「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。

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、じんましんがおきる。

さらに激しい場合は、

「アナフィラキシーショック」に注意！

〈症状が出た時は・・・〉

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！



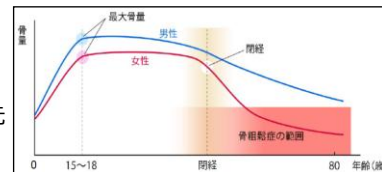
○食物依存性運動誘発アナフィラキシーにも要注意！

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！ すぐに救急搬送を！



コツコツと骨を丈夫に！！

骨量は成長期に増加し、20歳前後にピークを迎えます。そのため、みなさんの年齢が骨を強くするラストチャンスです。この時期に骨を強くしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来元気に過ごすことにも繋がります。



Q.骨の役割は何？

A.

- ①体を支え、体を動かす。
- ②脳や内臓などの臓器を守っている。
- ③カルシウムを貯蔵している。



Q.骨を強くするためには？

A.

- ①バランスの良い食事… ビタミンD、ビタミンK、カルシウム、たんぱく質をバランスよく取ろう。
- ②骨に刺激を与える… ウォーキング、足踏み、ジャンプ、できるだけ階段を使うなど、骨に刺激を与えて強くしていこう。
- ③日光を浴びる… 適度な日光を浴びることで体内でビタミンDが作られるよ。

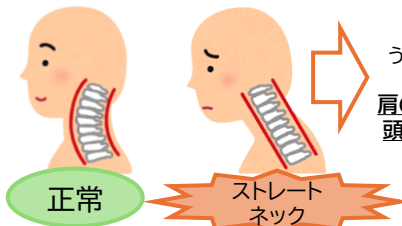


ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれるよ！



〈ストレートネック(スマホ首)について〉

首の骨は本来、頭の重さを分散させるために、緩やかなカーブを描いています。しかし、スマホやタブレットの使い過ぎで姿勢が悪くなり、カーブがなくなってしまうことをストレートネックと言います。



うつむく姿勢が長いと、肩のこり・痛みや頭痛が出てくる

☆予防法☆

- ・日頃からスマホ等を長時間使わない
- ・ストレッチをする



首を前・後ろ・横に伸ばす、頭を回すなどゆっくりと行いましょう。

～お酒についで～

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。

勧めない！



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！



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。