



保健だより



2026年2月16日
五所川原第一高等学校

3学期も残り2ヶ月となりました。この1年間を振り返ってみて、健康に過ごせましたか。まだ寒い日が続くので、体調に気を付けながら、残り少ない3学期を元気に過ごしましょう！

花粉の時期がやってきます

花粉症の原因になるスギ花粉は、青森県でも2月ころから飛散しています。花粉症の悪化や発症を予防するためには、少しでも体内に入れないことが大切です。

<花粉症の症状>



外に出るときは



- 帽子
- 専用眼鏡
- マスク
- つるつるした素材の服

マスクをつけるだけでも！
効果的！

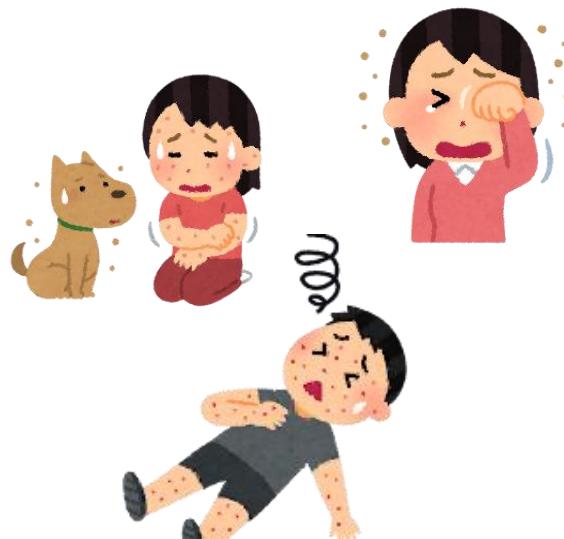
- 透明でサラサラした鼻水、鼻つまりが長期間続く
- 1日に何回もくしゃみが出る
- 目の痒み、ゴロゴロ、涙、目やに
- 喉がムスムス、痛痒い



外から帰宅したら…
手洗いうがい
外で花粉を落とす

2月20日はアレルギーの日

人の体は、体内に悪さをするものが入ると、追い出そうとする機能があります。これを免疫と言います。アレルギーは、この免疫の働きが過剰に反応してしまうことを言います。



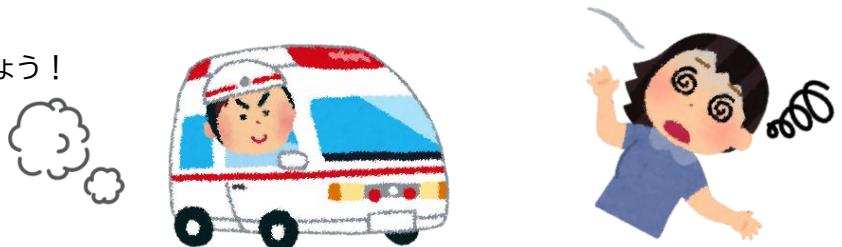
アレルギーの症状

- ✧ くしゃみ
- ✧ 目のかゆみ
- ✧ 鼻水が出る
- ✧ 体に発疹ができる
- ✧ 口や喉が腫れる
- ✧ 喉が腫れることで呼吸困難
- ✧ 意識障害

などなど、軽いものから重い症状まで色々あります！

花粉症・ハウスダストもアレルギーの一種です。これは、マスクやメガネ等で防ぐ事ができます。食べ物などのアレルギーは、成分表を見たり、最近ではアレルギー表記が大きく載せてあります。間違えて食べてしまったら軽い症状であっても急変する可能性がありますので、アレルギー症状がでたらすぐに病院に行きましょう。特に呼吸が苦しかったり、意識がもうろうとしていたら危険な状況です。

すぐに、**119番**通報をしましょう！



✿ 2月のスクールカウンセラー来校日 ✿

