



# たんぽぽ

令和7年度2月号  
未来高等学校・河原調理専門学校  
保健だより

「東風」と書いて何と読むか知っていますか。東から吹いてくる風を指して「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹く温かい春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て東風を感じてみましょう。

2月は花粉の飛散が多くなる時期ですので、花粉症対策にも十分気を付けましょう。

## ◆学校医の先生からのアドバイス(明星クリニック 渡部 宗宏 先生)



### アレルギーについて

10代20代のアレルギーは、幼少期とは異なる特有の難しさや変化があります。身体が大人に近づく一方で、心理的な自立や生活環境の変化がアレルギー症状の管理に大きく影響するためです。

#### <アレルギー症状の変化>

幼少期の食物アレルギーやアトピー性皮膚炎が落ち着く一方で、気管支喘息やアレルギー性鼻炎（花粉症）が顕著になる時期です。特に喘息は、この時期に適切に治療を行わないと、肺の機能が十分に発達せず、大人になってから難治化する可能性があります。

新たな食物アレルギーとして、特定の果物や野菜を食べると口の中が痒くなる『口腔アレルギー症候群(PFAS)』や、運動が引き金となって起こる『食物依存性運動誘発アナフィラキシー』が見られる時期でもあります。



#### <毎日の体調管理>

睡眠不足やストレスが重なるとアレルギー症状が悪化しやすくなります。いつもの体調を知っておいて、どのくらい違っているか、日々の体調を自分で把握しましょう。同時に、担任や養護教諭、友人にアレルギーがあることを伝えて共有しておくことも大事です。

エピペンや抗ヒスタミン薬、吸入薬などを処方されたら、『アレルギーセット』として、必ず、常に持ち歩くこと。



#### <緊急時のシミュレーション>

万が一、症状が出てしまった時の動きをイメージしておきます。



症状	対策
軽い（かゆみ・鼻水など）場合は	持参している内服薬を飲み安静にする。
中程度（じんましん・腹痛など）では	先生や周囲に伝え横になる。安静にする。薬を飲む。
重い（息苦しい・意識混濁）時は	迷わずエピペンを打ち119番通報（救急車）をする。

『おかしいな』と思ったら、一人にならないことが鉄則です。トイレにこもってしまうのが一番危険なので、必ず誰かがいる場所で様子みてください。

★ 青少年期のアレルギー管理は、自立に向けた大切なステップです！

## ◆「冬季の食中毒(ノロウイルス感染症)」に要注意～感染対策のポイント～

調理の前やトイレに行った後に丁寧に手洗いをする。(指の間、手の腹・甲、手首、指先)	便や嘔吐物で汚れた衣服は、ビニール袋に入れて廃棄する。その際、1000ppmの塩素系消毒液を入れておく。	感染者が使用したものは、85℃で1分間以上の熱水洗濯や塩素系消毒液により消毒をする。高温乾燥機の使用も有効。	ウイルスは乾燥すると空中に漂い、鼻や口から感染する恐れがあるため、カーテンやドアノブなども消毒する。
---	--	--	--