



## 都内のインフルエンザ、再び注意報基準を超える！



都内のインフルエンザ患者数が11月以来、再度、注意報基準を超えました。今後、さらなる流行拡大の可能性があるので、インフルエンザの予防、拡大防止のために、引き続き、**こまめな手洗い、消毒、マスクの着用、咳エチケット**等の基本的な感染予防策を一人ひとりが心がけてください。  
新宿区内でも連日、学級閉鎖や学年閉鎖の連絡が来ますし、四谷中でもインフルエンザの発生があります。

### こんな症状が出たら インフルエンザかも

すぐに病院へ！ 普通のかぜの症状の他に…



### 風邪ひきさんに オススメの 3STEP

- 1 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は体を温める
- 3 十分な睡眠をとって体を休ませる

### 花粉症さんに オススメの 3STEP

- 1 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- 3 ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

### 試験中 頭が真っ白になってしまったときは

**深呼吸する**  
緊張するとつい呼吸は浅くなりがち。酸素を脳にいきわたらせるためにも、ゆっくり深呼吸してみましょう。

**目を閉じる**  
一度目を閉じて視覚からの情報を遮断するのも、心を落ち着ける手助けになることがあります。

**吐き出す**  
不安で頭がいっぱいなときは、答案用紙の端にその気持ちを書き出すとすっきりすることもあります。

「いつもどおり」を合言葉に。  
**がんばれ受験生！**

**通信欄** ご家庭からメッセージなどございましたらこの欄に記入し、チェックを入れてご提出ください。  
 保健だよりに載せて良い  保健だよりに載せないでほしい

新宿区立四谷中学校

# 元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。  
そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、  
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



思わぬところに危険が…

# 食物アレルギー

事例集



**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。かゆみや蕁麻疹、呼吸困難など様々な症状が引き起こされます。重症化すると命に関わることもあります。

## 事例① 牛乳アレルギーのAさん

食べなくても症状が出る!?



**ア** レルギーの原因となる食べ物や皮膚や粘膜に付いたり、鼻から吸い込んだりするだけでもアレルギー症状が出る場合があります。食べていなくても注意が必要です。

## 事例② 卵アレルギーのBさん

いつも食べているお菓子だったのに…



**安** 全だと思っていた商品でも、原材料が変更される場合があります。見た目が似ている別の商品を間違えて手にしたりする可能性もあります。食品表示は毎回確認しましょう。

## 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。

食物アレルギーが  
ある人も 一人ひとりが  
ない人も 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

アレルギーの友だちが  
苦しんでいたらすぐに大人を呼ぶ