



令和7年4月9日
練馬区立大泉学園中学校
保健室

入学・進級おめでとうございます。暖かい陽射しをいっぱい受けて、花も色とりどりに咲き、学園通りの桜並木にも新芽が顔を出しています。

みなさんが今もこれからも、自分の健康は自分で守れる人になってもらえるように、みなさんの心と体の健康づくりのサポートをします。どうぞよろしくをお願いします。

まずは今年一年、心身ともに健康な生活を送れるように『早寝・早起き・朝ごはん』をベースに規則正しい生活を心がけて、元気いっぱいスタートを切りましょう。

保護者の皆様へ

中学生の時期は心も体も少しずつ大人に成長していく時期です。一見、心配事や悩み事がないように見えても、心を痛めていることがあります。お子様のことで心配なことや気になることなどがありましたら、いつでもご連絡ください。

sigfyにて8時15分までに遅刻や欠席の連絡をお願いします。

8時15分を過ぎた場合は、8時25分以降に電話にてご連絡ください。

◎毎朝の健康観察をお願いします。

- ☐ いつもと変わった様子はありませんか？
- ☐ 下痢や便秘をしていませんか？
- ☐ 朝食はしっかりとれましたか？
- ☐ だるそうにいませんか？
- ☐ 顔色は悪くありませんか？
- ☐ 熱はありませんか？



思春期に初めて発症することがあります！

食物依存性運動誘発アナフィラキシー

【食物依存性運動誘発アナフィラキシー】

アレルギーの原因となる食べ物を食べた後に、運動することにより全身のじんましんや呼吸困難などの重い症状(アナフィラキシー)が起きることです。

食後 2 時間以内に発症することが多いです。

【原因食品の約6割は『小麦』 約3割は『甲殻類』】

パン、麺などの『小麦』、エビ、カニなどの『甲殻類』が原因として多い食品です。近年は、バナナ、キウイフルーツ、モモなどの『果物』が原因となる症例も増えています。



『小麦』



『甲殻類』



『果物』

【命にかかわる危険な状態！ アナフィラキシーってどんな症状？】



腹痛・嘔吐



咳・喘鳴・
呼吸困難



じんましん



血圧低下・
意識消失

疲労、寝不足、月経前、風邪薬の使用などの要因により症状が誘発されやすくなります。

食後に運動して、じんましんなどの症状が見られたら、
急いで近くの人に助けを求めましょう。

