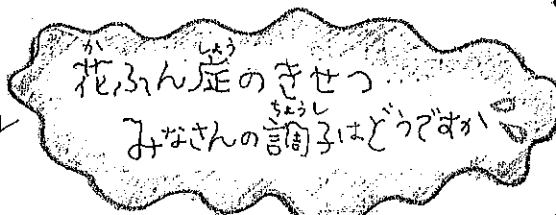


ほけんたより

令和8年

2

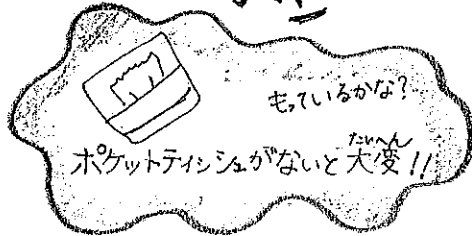
宇都宮市立雀宮東小学校 保健室



① 外から帰ったら
手あらい・うがいで
花ふんを洗い流そう

② マスクをしよう

③ ツルツルした服を
えらぼう!



2さいと1さい... 人それぞれ...
全然 へいさですか...?

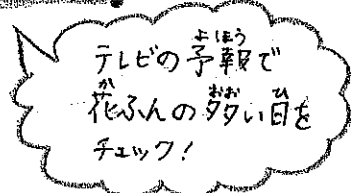
こんなもの、花ふん症を悪化させます

アレルギー

栄養不足

ストレス

運動不足



みんなに
矢口、ほしい
あんな、ないも

食物アレルギーは、体を守る仕組みが特定の食べ物を「体に悪いもの」とまちがえてしまうことでおこります。
どんな症状が出るか、矢口、おきましょう。



食物アレルギー

のこと

部位	症状
皮膚	赤み、じんましん、湿疹、腫れ、ほてり、かゆみ など
粘膜	目の充血、まぶたの腫れ、鼻水、口や喉の違和感や腫れ など
呼吸器	咳、声がかすれる、飲み込みにくい、呼吸が苦しい など
消化器	吐き気、おう吐、腹痛、下痢、血便 など
神経	頭痛、元気がない、ぐったりする、意識障害 など
循環器	血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪い など

食べ物の交わりはしない

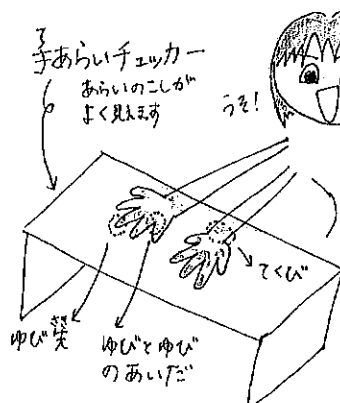
食べ物・飲み物をこぼさない

アレルギーのある方たちが
くもらないでいたら
すぐ先生をよぶ



1年生
あらい教室
やりました!

学校薬剤師
の 小里予村先生に、
お礼をもらいました。



手あらいのこに!
こびりに
よびてくるの?

「あわあわ手あらい
の歌」
に合わせて歌えうと
洗いのこしか
よくわかるよ!