

すくすく



豊田市立
広川台小学校保健室

2026. 2. 20
第12号

知ってる？アレルギーの話

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。

アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働きすぎて引き起こされるものです。



昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあると

言われています。アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな？」と気になったら、

病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について、お医者さんに相談しましょう。



現在、令和8年度に向けて食物アレルギーなど学校で管理・配慮の必要があるお子さんについて、ひとりずつ対応マニュアル、個別の対応プランを作成しています。

大きな封筒を持ち帰りましたら、中身を確認していただき、それぞれ対応をお願いいたします。

新学期に向けて、心身の健康について心配なことがありましたら、お気軽にお声がけください。（☎80-2801）

保護者の方へ

発熱や頭痛など風邪症状での欠席が増えています。また、豊田市全域でインフルエンザが流行しています。

症状がみられたときは、小児科の受診・感染症の検査をおすすめいたします。

お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ？

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。



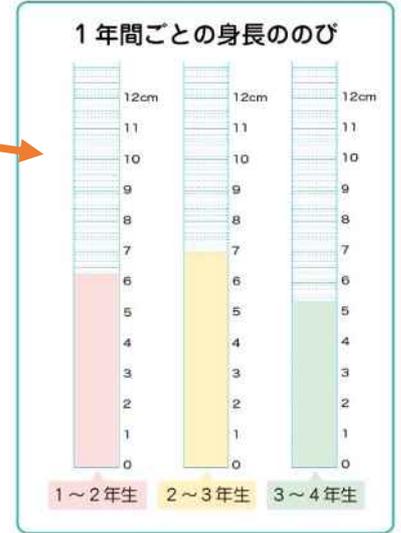
4年生 思春期について学びました

4年生の保健の授業では、「体の成長」を学びます。12月から2月まで、タブレットや「〇〇の大きさカード」などを見て、触って、自分たちの体がこれまでどのように成長し、これからどのように大人に近づいていくのかを学びました。

1時間目

タブレットを使って、1～4年生で身長がどれくらい伸びたのかグラフを作ってみました。

自分たちの心身が発育・発達していくことには「個人差」があることを学びました。



2時間目

思春期に体がどのように成長していくのかを学びました。周囲の大人を想像しながら男女の体つきの違いを予想し、動画で正解を学びました。「のどぼとけ」の存在を初めて知り、「あとで□□先生を見に行こう!」という会話が広がっていました。



←授業のふりかえり

3時間目

2時間目に学んだ思春期の体の成長がどうして起こるのか、そして体の「内側」は見えないけれど、体内で思春期にどのような変化が起こるのかを考えました。

「〇〇の大きさカード」では、「ぼくも大谷(翔平)選手も、最初は同じ大きさだったのか…!」とこれからの成長が楽しみで目をキラキラさせる子が!!

授業の最後は、保護者の方からの手紙をじっくりと読み、中には涙が止まらない様子の子もいました。



卵子は約0.1mmです



↓授業のふりかえり

