

# ほけんだより 3月

寒暖差が大きい3月ですが、風がふいてふと花の香りがすると、春を感じられる日も増えてきました。



3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。越谷南高校を卒業し、それぞれ新しい場所で活躍されることをお祈りします。1・2年生の皆さんも学年の締めくくりの月です。この1年間、心身の健康に気をつけて生活することができましたか？生活習慣の振り返りと見直しをして、新しい学年を迎える準備をしましょう。



## 花粉と食物アレルギーの関係性



スギ花粉が舞う季節になりました。スギ花粉症は、日本人の3～4人に1人の割合にいるといわれ、この時期いろいろな症状に悩まされます。さて花粉症が原因で、食物アレルギーをきたすことがあることを知っていますか？

食べ物の中には、アレルギー反応を起こす花粉の抗原（アレルゲン）と食べ物に含まれているアレルゲンの構造・形がよく似ているものがあります。そのため花粉症の人はその食べ物のアレルゲンに対して間違えて反応してしまい、アレルギー症状がでます。この反応を「交差反応」と言います。

花粉との交差反応で特に多いのは果物や野菜で「花粉・食物アレルギー症候群（P FAS）」とも呼ばれ、花粉症の人の約10人に1人が発症すると言われています。

表はどの花粉がどの食べ物と交差反応を起こすのかを表したものです。野菜や果物などに対するアレルギー検査で陰性にも関わらず、実際に食べると口や喉に違和感を感じる人がいる人は、一度医師に診てもらおうと安心です。

花粉に反応のある野菜や果物

1月 ～ 6月	シラカバ・ハンノキ	リンゴ、桃、大豆など	
2月 ～ 5月	スギ・ヒノキ	トマトなど	
5月 ～ 10月	オオアワガエリ・カモガヤ	メロン、スイカ、トマト、キウイなど	
7月 ～ 11月	ヨモギ	セロリ、ニンジン、マンゴーなど	
	フタクサ	メロン、スイカ、キュウリ、バナナなど	

## 保健室

の一年間



保健室では、皆さんの利用状況を記録しています。以下が令和5年度2月までの状況です。昨年度と比較して、病気で来室が約150名増加しました。困ったこと・悩んでいることがあれば早めの相談で解決の糸口を見つけ、有意義な高校生活を過ごしてほしいです。

理由	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	合計
けが	20	18	74	8	4	18	36	23	23	12	15	251
病気	42	65	103	17	3	163	122	99	21	74	43	752
その他	5	5	13	2	0	9	7	12	5	2	3	63
合計	67	88	190	27	7	190	165	134	49	88	61	1066



## お酒は18歳から？20歳から？



2022年4月から成人年齢が18歳に引き下げられ、皆さんが「大人」の仲間入りをする時期が早くなりました。でもお酒はこれまで通り、**20歳になるまで法律で禁止されています**。10代の成長途中の体には、より大きな悪影響を及ぼす危険があるためです。

### たとえば…

- 脳の機能低下で**集中力**や**記憶力**が落ちる。
- アルコール依存症**になる確率が高くなる。
- 体がアルコールに慣れていないため、**急性アルコール中毒**になりやすい。
- 性ホルモンの分泌異常が起こり、**ED**や**生理不順**につながる。



高校3年生の多くは、もう成人ですね。卒業後はお酒の席に声がかかることもあるでしょう。高校を卒業しても、皆さんの体はまだ「大人」ではないことを忘れないでください。