

# なないろ

4月の保健目標：自分の体を知ろう  
2025.4.9 波照間中学校保健室



波照間中学校に元気な7人の仲間が増えて、新年度がスタートしました！  
新1年生は、小学校とは違った環境で戸惑うこともあると思いますが、少しずつ慣れていきましょう♪  
保健だより「なないろ」では、子どもの健康・安全に関する内容を掲載しております。子ども達の健康の実態を知ることができる内容、保護者様が読んで面白い！と思ってもらえるものに出来たらいいなと思っておりますので、目を通していただくと幸いです😊

## 波っ子の保護者様へ

新入生は新入生オリエンテーション、在校生は修了式に配布した、保健調査票／結核問診票（両面）等の資料の提出をお願いします。

生徒の健康・安全管理に欠かせない資料です。ご協力の程、宜しくお願いいたします。

**提出期限：**在校生4月8日（火）

新入生4月9日（水）

**提出物：**保健調査票・結核診断問診票（両面刷り）

運動器検診調査票

食物アレルギー調査票

心臓検診調査票（新入生のみ）

日本スポーツ振興センター同意書（新入生のみ）

学校医の先生を紹介します

みやじま かずみ せんせい  
**宮島 一実 先生**



## ★アンケートのご回答ありがとうございました！★

令和6年度3月の保健だよりに掲載していただいた、「読んでみたい保健だより」のアンケートに児童生徒及び保護者様から17件の回答がありました♪

読んでみたい保健だよりで多く上がったのは、「アレルギーについて」10件（58.8%）、「体の変化」「地震津波について」「睡眠について」が、5件（29.4%）でした！イベント等に合わせて掲載していきたいと思いますので、ご期待下さい😊

養護教諭の仲宗根虹花です😊

出身：沖縄県那覇市首里

年齢：23歳（教員2年目です!）

趣味：歌うこと、ギターを弾くこと、ドライブ

アニメ鑑賞、寝ること

名前の由来：虹を見るとみんな「虹だ!」と嬉しい気持ちになるので、私が来たら喜んでもらえるような人になって欲しいと父が付けてくれました。名を表すように、保健室に来る子ども達が安心して嬉しい気持ちになるような保健室経営をしていきたいと思っています。一年間、どうぞよろしくお願いします！

# 食物アレルギーについて知ろう！

## 食物アレルギーとは？

→本来は体に害を与えない食べ物を異物と勘違いし、**免疫反応が過敏に働いてしまう現象のこと。**

## 食物アレルギーの検査や診断方法

### ①問診

症状が出る前に、何を、どれだけ食べたか、食べてから発症までの時間  
症状の様子と持続時間、症状の再現性の有無などを聞きます。



### ②食物経口負荷試験

医師の管理の下で食物アレルギーが疑われるアレルゲンを含む食品を摂取し、  
症状の出現を観察します。**(沖縄本島でのみ検査可能)**



### ③特異的 IgE 検査(血液検査・皮膚プリックテスト)

血液検査は、血液中の特異的 IgE 抗体の有無を調べる検査です。  
→特異的 IgE 抗体とは、特定のアレルゲンに反応する免疫グロブリン E 抗体  
の事で、この量が多い人は過敏に反応することが示唆されています。



## 食物アレルギー3つのタイプ

- ①**即時型食物アレルギー**:原因物質を摂取して2時間以内に症状が起きるものを言います。
- ②**口腔アレルギー症候群**:原因食品を食べた直後に口腔内や咽頭に痒みを生じます。多くは、花粉に対する IgE 抗体が、果物や野菜、豆乳などにも反応してしまうために起こります。
- ③**食物依存性運動誘発アナフィラキシー**:原因食品を食べただけではアレルギー症状は現れませんが、食事後に運動するとアナフィラキシーが起こります。運動によって腸での消化や吸収に変化が起き、未消化のたんぱく質が吸収されて起こると考えられています。



## \*学校生活管理指導表の提出おねがい\*

学校生活管理指導表は、児童生徒等の安全・安心を確保するために学校全体として取り組みを進めるために必要な物です。年度初めには、児童生徒等の状況を把握しておく必要があります。これまでに提出をしたことがある方も、**年度更新でご提出をお願いします。**

お手数おかけしますが、「**食物アレルギーの診断を受けたことがある。**」「**これまでに、特定の食物を食してアレルギー症状が出たことがある。**」児童生徒につきましては、医師の診断を受け学校生活管理指導表を書いてもらい保健室までご提出下さい。

## 提出期限:4月30日(水)

※保健室に資料がありますので取りに来ていただけますと幸いです。