

# 元気が一番！



川口市立高等学校 保健室

令和8年2月2日発行 No.10

冬の寒さが一段と厳しくなってきましたね。インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が流行しているため、引き続き手洗い・うがい・換気を基本とした感染予防を徹底しましょう。

さて、今年の節分は2月3日です。節分の行事として、近年では豆まきだけでなく恵方巻を食べる習慣も広く定着しています。恵方とは、その年の福德をつかさどる歳徳神（としとくじん）がいる方角のことを指します。つまり、1年の中で最も縁起が良いとされる方角です。今年の恵方は「南南東」です。豆をまき、願い事を思い浮かべながら南南東を向いて恵方巻を食べましょう。また、恵方巻を食べるときだけでなく、さまざまなことを恵方に向かって行くと縁起が良いとされています。



## アレルギー

はなし  
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。

平成7年(1995年)に、日本人の免疫学者である石坂公成先生・石坂照子先生ご夫妻が、アレルギー疾患の原因物質である「IgE(免疫グロブリンE)」を発見し、米国のアレルギー学会で発表しました。その発表した2月20日を「アレルギーの日」と制定し、2月17日から23日を「アレルギー週間」としています。

昔に比べてアレルギーに悩む人は増えており、日本人の2人に1人は何らかのアレルギーを持っていると言われています。鼻水やくしゃみが止まらない、目の痒みが続くなど、気になる症状がある場合は、早めに医療機関を受診し、自分に合った対処法や治療方法を見つけることが大切です。



## 食物依存性運動誘発アナフィラキシーとは？

食物依存性運動誘発アナフィラキシーとは、ある特定の食べ物を食べた後に運動することで、アレルギー反応が急に引き起こされる食物アレルギーの一種です。初めての発症のピークは10～20歳代で、男子に多くみられる傾向があります。

原因食物としては、小麦やエビ・カニなどの甲殻類、果物が多いとされていますが、それ以外の食物が原因となる場合もあります。また、洗顔石鹸に含まれる小麦由来成分が皮膚から吸収され、アレルギーとなった例も報告されています。さらに、症状を悪化させる要因として、風邪薬などに含まれるアスピリン(NSAIDs)や体調不良などがあげられます。運動後に体調の変化やアレルギー症状がみられた場合は、ただちに運動を中止し医療機関を受診しましょう。

### どんなときに起こるの？

- ・原因となる食べ物を食べてから、約2～4時間以内に激しい運動をしたとき。
- ・食べ物だけ、運動だけだと症状が出ない。食べ物+運動で初めて起こる。

### 主な症状は？

- ・じんましん、かゆみ
- ・息苦しさ、せき
- ・めまい、気分が悪くなるなど
- ※重症化すると、命に関わることもあります。

### 学校ではこんな場面に注意！

- ・昼食後の昼休み
- ・昼食後の5時間目の体育
- ・部活動や放課後の運動 など

もし原因食物を食べてしまった場合は、食後最低でも2時間、できれば4時間以上運動を控えましょう。(原因食物が分かっている場合は、運動する時間を逆算して、食べる時間をあらかじめ調整しておく目安です。)



# ブロッコリーは今が旬！！

ブロッコリーは、ビタミンCが豊富で免疫力を高め、疲労回復をサポートします。また、食物繊維で腸内環境が整い、生活の乱れによる体調不良を予防します。

ブロッコリーは、スーパーなどで年間を通して見かけることが多い野菜ですが、一般的な旬は11月から3月で、特に12月～2月は甘みが増して茎までおいしくなります。寒さに強いブロッコリーは、冬に育つほど甘みと栄養価が高まるため、この時期にこそ積極的に食べてほしい食材です。

## ★おいしいブロッコリーの見分け方★

- ・粒が細かくて、黄色っぽくないもの
- ・横に広がることなく全体がこんもり丸い
- ・濃い緑色（紫がかってても◎）  
→ 寒さに当たると紫っぽくなるが、それは甘い証拠
- ・茎が太くてみずみずしい

マヨネーズが苦手な人は、マヨネーズを入れずに醤油と鰹節だけでも美味しい！



## レンジで簡単！ブロッコリーのおかかマヨ和え

ブロッコリー 1/2  
☆マヨネーズ 大さじ2  
☆しょうゆ 大さじ1/2  
☆鰹節 小袋 1袋

- ① ブロッコリーを小房に切り分ける。茎は、外側の固い部分を厚めに切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器にブロッコリー、水（大さじ1）を入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。
- ③ ブロッコリーの水気を切り、粗熱をとる。
- ④ 別のボウルに☆を入れて混ぜ、ブロッコリーを加えてあえる。

## 若くて健康な人でも、毎日がん細胞が作られている！？

私たちの体では、毎日多くの細胞が新たに作られています。その過程でエラーが生じ、がん細胞も一定数発生してしまいます。その数は、若くて健康な人でも、1日に約3000～5000個にもなると言われています。



こんなことがリスクに！

- ・睡眠不足
- ・栄養不足
- ・運動不足
- ・やせ過ぎ
- ・太り過ぎ
- ・お酒
- ・たばこ
- など

## がん細胞があるのに発症しないのはなぜ？

免疫細胞がすぐにがん細胞を排除してくれているからです。免疫力を高めることが、がんにかかりにくい体づくりのカギなのです。

健康な生活を心がけ、  
がん細胞をやっつける  
免疫力を鍛えましょう。



## フェイクニュースにだまされないで！

さまざまな情報を検索したり、SNSで流れてくるニュースを観たり、インターネットはとても便利です。しかし、インターネットには思わぬ危険が潜んでいます。例えば、フェイクニュース。もともと、真実かどうか不確かな情報を指す言葉でしたが、最近はAIを悪用した偽画像や、災害時のデマ（偽情

報）なども含まれます。

フェイクニュースにだまされないようにするには、まず、信用できる発信元かどうかを確かめることが大切です。（国など公的機関のサイトがオススメ）。また、複数の情報を比較して、真実かどうか判断するようにしましょう。