



令和7年2月
岩国市立岩国中学校

イラスト:美術部

2月に入り、一気に寒くなりました。“今季最強寒波”の名のとおり、雪の日々が続いています。重ね着をして過ごしたり、登下校では手袋、ネックウォーマー、ウィンドブレーカーなどを着用したりして、しっかり寒さ対策をして過ごしてほしいと思います。

また、寒さだけでなく、この時期から気になってくるのが“花粉”です。花粉症の人もそうでない人も、花粉対策の知識をつけ、自分自身が少しでも快適に過ごせるように意識してみてください。

花粉症対策

を、始めよう



- ・帽子、マスク、めがねをする
- ・手洗い、うがいをする
- ・つるつるした素材の服を着る
- ・花粉を払い落とす
- ・洗顔する
- ・天気予報で花粉の量をチェックする



口腔アレルギー症候群と花粉症

くだ
果

物や野菜を食べた後に、口の中や口

の周り、のどがピリピリムズムズし

たことはありませんか？ この症状は「口

腔アレルギー症候群」と呼ばれています。

口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こ

りやすいと言われています。花粉症を起こ



す原因物質と、果物や野菜のも

つ成分とがよく似ているため、

体が間違えてしまうのです。

症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを
食べたときに違和感
があったら要注意！



- スギ・ヒノキ ➡ ナス科（トマト）など
- イネ ➡ ウリ科（メロン、スイカ）、マ
タタビ科（キウイ）など
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科（リンゴ、
モモ、ナシ、アーモンド）、セリ科（セ
ロリ、にんじん）、マメ科 など

2月の掲示物は“ふわふわ言葉を貯めていこう”です。文字が描かれている♡のイラストは美術部の有志とS先生、Y先生作です♪



可愛くて個性溢れるイラストがたくさん！
ありがとう♡

