

# ほげんだより

愛川町立中津小学校  
保健室  
令和8年1月29日

## 第14号

中津小学校では現在、**インフルエンザA型・B型、コロナウイルス、胃腸炎（嘔吐・下痢・腹痛など）**の症状で欠席や早退する児童が出ています。クラスによっては欠席が多い日もあります。

体調がすぐれないときは、無理をせず、ゆっくり休むことが何より大切です。ご家庭でも、手洗い・うがい、換気、十分な睡眠など、日頃からの体調管理を心がけていただき、ありがとうございます。学校でも引き続き、感染予防に取り組んでいきます。

### ★絵を合わせて換気タイム★～保健委員会の取り組み～

「どうしたら、みんなが進んで換気できるかな？」

そんな思いから、保健委員会で教室の窓に貼る換気グッズを作りました。絵を合わせることで、楽しく換気ができる工夫です。休み時間には放送で呼びかけを行い、みんなで気持ちよく換気に取り組んでいます。



### ただ て あら 正しい手洗い、できたかな？

手でいろいろなものにさわったり、せきやくしゃみのひまつをおさえたりするため、手には目に見えないばい菌がついています。手についたばい菌が口や鼻から体のなかに入ってくると、かぜをひいたり、おなかが痛くなったりします。そうならないように、こまめに手を洗って、ばい菌をやっつけましょう。

#### 手洗いのあと、たしかめよう！

ちゃんとできていたら、□にするしをつけましょう。

- 指のつけねや指とつめの間もしっかり洗った
- 手首を洗った
- せっけんが残っていない（水で洗い流した）
- せいけつなタオルやハンカチで手をふいた



## 化粧品と食べ物によるアレルギー ～コチニール色素（カルミン）を知っていますか？～

### ◆ はじめに

眼瞼周囲に使用される化粧品（アイシャドウ）由来の経皮感作を疑うコチニール色素関連即時型アレルギーが増加し、若年女性を中心に低年齢化が進んでいます。

### ◆ コチニール色素とは

コチニールに関連する色素は、化粧品・医薬品・食品に炭化されている赤やピンク色の色素です。食品には「コチニール色素」「カルミン酸色素」、化粧品には「カルミン」「カルミン被覆雲母チタン」などと表記されます。

- 洋菓子・和菓子・駄菓子（マカロン、ケーキ、グミ、桜餡、羊かんなど）
- 一部の加工食品（ハム、ウインナー、たらこ、パスタソースなど）
- 化粧品（アイシャドウ、チークなど）

### ◆ コチニールアレルギーとは

アイシャドウなどの化粧品を使ったあとに、食べ物で強いアレルギー症状が出るとされています。主な症状はまぶたの強い腫れですが、それにとどまらず、呼吸困難や全身にわたるじんましんが誘発されることもあります。重篤なアナフィラキシーなどの患者が多い一方、発症前にアイシャドウ使用時のかゆみなどを自覚する患者は半数以下にとどまるため、突然の症状の誘発を予知できないことも、本疾患の特徴と言えます。

### ◆ ご家庭で気をつけたいポイント

近年、休みの日にイベントなどで、アイシャドウに限らず化粧品を使用する児童がみられます。皮膚は免疫の器官であるため、化粧品によりアレルギーを獲得することは珍しくありません。皮膚バリアが未熟な年代では、化粧品により感作が成立しやすい可能性があります。低年齢のうちから化粧品を使用することにより、命のリスクに関わるアレルギーがあることをおうちの方にも知っていただきたいです。

- ・メイクを始める場合は、成分に注意すること。アレルギーの知識がもてる年齢から使用することが望ましい。
- ・成分表示を確認する習慣をつける。
- ・湿疹、かゆみ、肌荒れ、傷などの肌トラブルがある時は、色素が侵入しやすいため、メイク使用は避ける。
- ・メイクをした日はきちんと洗顔し、その後、しっかりと保湿をすること。



アレルギー予防の基本は、皮膚を良好に保つことです。化粧品の使用に限らず、日常的に清潔・保湿を心がけましょう。症状に気付いたときは早期に医療機関を受診しましょう。

【参考：健康教室 2026 年 2 月号「化粧品（アイシャドウ）により発症する食物アレルギー：コチニール色素関連即時型アレルギー」 東山書房】