

令和7年度  
福島小学校  
保健室

「東風」と書いて何と読むか知っていますか。東から吹いてくる風をさして  
「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こ  
ち」と読むときは、早春に吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされていま  
す。寒くても外に出て東風を感じてみましょう。



2月20日はアレルギーの日です。

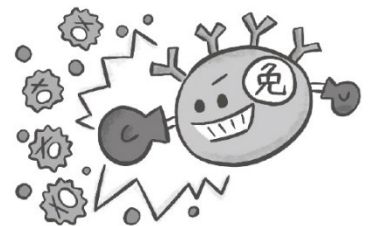
福島小学校には食物アレルギーで、給食の内容とはちがう物を食べている

友だちがいます。友だちの体のために、みなさんが食物アレルギーについて

知ることも、体を守ることに繋がります。

## 食物アレルギーってなに？

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、  
外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物ア  
レルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、  
まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー  
症状を引き起こす病気です。



### 食物アレルギーが多い食べ物

たまご  
卵



ぎゅうにゅう  
牛乳



こむぎ  
小麦



えび



カニ



くだもの  
果物



らっかせい  
落花生



くるみ



そば



など

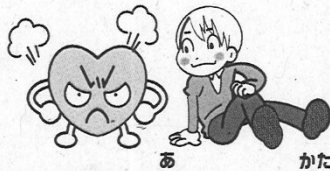
間違ってアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。



食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。

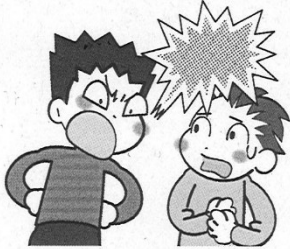


# 自分も相手も好きになれる 怒り



こんなこと、  
ありませんか？

友だちに怒ったまま  
きつい言葉をぶつけてしまう



友だちから嫌なことを言われ  
ても、笑って我慢してしまう。  
家に帰ってから物に当たるこ  
とがある



腹が立った友だちに不機嫌な  
態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を  
責めてしまう



## 友だちづきあいの秘けつ



### ★友だちづくりの始め方は笑顔から

友だちがほしいとき、いちばん最初にできることは何だろう？



それは、きみの笑顔を見せること。ほほえむだけで、周りの雰囲気は温かくなるよ。

### ★「おはよう」は元気になれる合い言葉

朝に大きな声で「おはよう」と言うことができると、元気100倍！！

喧嘩をしていた人とも、仲直りできるきっかけになるよ。



### ★友だちに感謝を伝えよう

友だちにしてもらってうれしかったことを思い出し、「あのときありがとう」と言葉にしてみよう。

そして、自分がしてもらってうれしかったことを、周りの友だちにしてみよう。

怒りはあつかりが難しい感情ですが、とても大切なものです。

人と関わる中で起こる怒りの感情ですが、あなたを守る大切な感情でもあるのです。