

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。

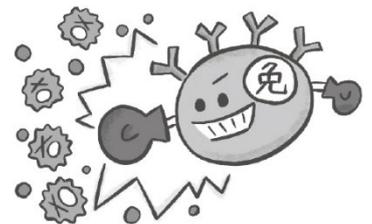
福島小学校には食物アレルギーで、給食の内容とはちがう物を食べている

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、体を守ることにつながります。

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

間違っア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

との上手なつき合い方



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

とも 友だちつきあいの秘けつ



とも ★友だちづくりの始め方は笑顔から

とも 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、周りの雰囲気があたためかくなるよ。

とも ★「おはよう」は元気になれる合い言葉

あさ おお こえ 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！！

けんか 喧嘩をしていた人とも、仲直りできるきっかけになるよ。



とも ★友だちに感謝を伝えよう

とも 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。

いか 怒りはあつかが難しい感情ですが、とても大切なものです。

ひと 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。