

# ほけんだより 2月

南宇和高校  
保健室

2月になりましたね。今年の冬は、数年に一度の大寒波とも言われるくらい寒い日が続いているため、体調を崩しやすかったり、気持ちが優れなかったりする人も多いかもしれません。今月末には、学年末考査もあります。今年度の努力の結果を最大限発揮できるように、計画的に勉強をするとともに、体調管理もしっかりしていきましょう。

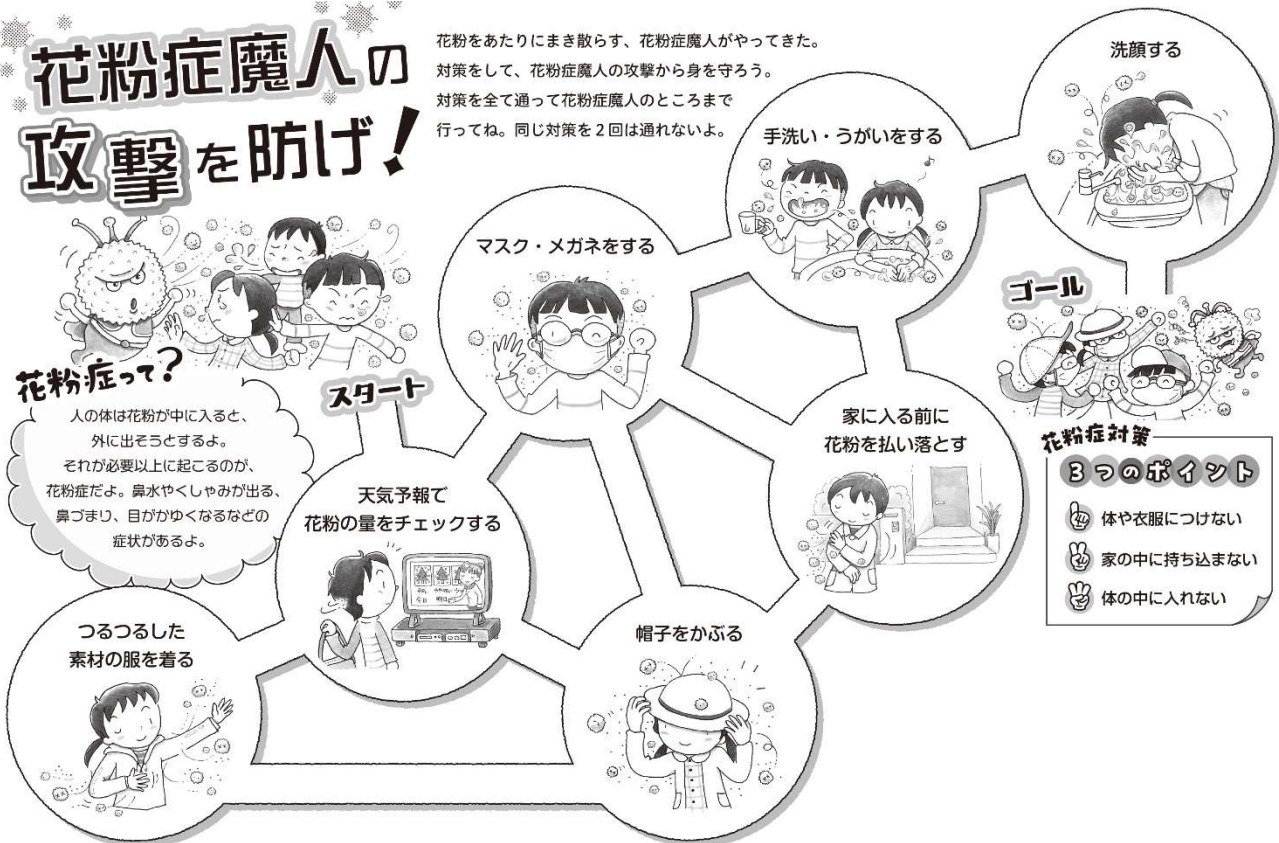


石坂公成先生・照子先生がIgE抗体を発見し、その成果を発表された2月20日を「アレルギーの日」と制定されました。毎年2月17日～23日の一週間を「アレルギー週間」としているため、この機会にアレルギーについて正しい知識を身に付けましょう。アレルギー疾患に悩まされている人は、人口の50%以上とも言われており、国民病として重要視されています。特に花粉症の人は多いのではないのでしょうか。症状が重症化しないために、自分にできることは何かを考えて実践していきましょう。



## 花粉症魔人の攻撃を防げ!

花粉をあつかりにまき散らす、花粉症魔人がやってきた。  
対策をして、花粉症魔人の攻撃から身を守ろう。  
対策を全て通って花粉症魔人のところまで行ってね。同じ対策を2回は通れないよ。



## きみにもできる 食物アレルギー対策!

誤ってアレルギーのあるものを食べると、時には命に関わることもある食物アレルギー。自分には関係ないと思っていませんか。でも食物アレルギーの人のためにできることがあります。

### ❗ 食べ物や飲み物をこぼさない

食べるだけでなく触るだけでもアレルギーの症状が出ることもあるよ

### ❗ 食べ物を交換しない

おかずやおやつを交換すると、アレルギーのある食べ物が入っているかも



### ❗ アレルギーの子が苦しそうなときは

近くにいる大人にすぐに言う

絶対に動かさず、近くの大人を呼ぼう



食物アレルギーがある人もない人も一緒に気をつけましょう。





今年度もあと少しで終わりに近づいています。この一年で楽しいことも苦しいこともたくさんあったと思います。今が幸せな人も辛い人もいて、時期や人によってその度合いも変わってきます。あなた自身や話している友人や家族はどうですか？まずは、あなた自身があなたらしく生きられるように、辛いときは一人で抱え込まず、信頼できる人に打ち明けてみましょう。そして、あなたに関わる全ての人が苦しさを抱え込まないように、表面だけで判断するのではなく、その人の本心に気付き、相手を傷つけないような言動を心掛けましょう。

## 友だちを大切に



### 友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

### 友だちを大切にするヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

### 友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

ださい あっち行け どうでもいい  
キライ バカ



ありがとう スキ 手伝うよ  
大丈夫? おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。



湿度や気温が低いこの時期は、感染症が流行しやすいです。自分が感染症に罹患しないことだけでなく、感染してしまった場合も家族や友人などにうつさない行動をすることが大切です。

### お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

#### ①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



#### ②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

#### ③. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

#### ④. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。