

昨日は2月3日。「立春」と言われ、暦の上では春の訪れを告げる日です。とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日が続きますね。

現在、インフルエンザや胃腸炎で体調を崩している人が増えていますが、規則正しい生活で免疫力を上げると共に、石けんでの丁寧な手洗いや換気うがい、換気で、節分の「鬼は～外！」のように、ウイルスも外に追い出しましょう！

今年度も残り2か月を切りました。今の学年最後の日々が有意義な時間となることを願っています。



てあら
手洗い・うがいをする



マスクをする



ひとご
人混みを避ける



きそくただ
規則正しい生活をする

かぜ 風邪 インフルエンザ りゅうこうちゅう 流行中

さむ くうき かんそう ふゆ かぜ はや
寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。
じぶん たいさく
自分でできる対策をしましょう。

着替えの貸し出しについて

これまで、学校で靴下を貸し出した場合は洗濯していただいたものを返していただいていたましたが、今後は下着と同様に、**新品の同サイズのもの**をお返しくださるようお願いいたします。それ以外の洋服に関しては、ご自宅で洗濯していただいてからお返しください。

なお、感染防止の観点から、嘔吐物や血液で汚れてしまったものは、学校で洗濯ができませんので、そのままお渡ししています。ご了承ください。



とも 友だちを たいせつ 大切に



とも
友だちにこんなことをしていませんか？

- じぶん かんが お
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

なか よ わら
どんなに仲が良くても、笑っていても
こころ きず
心は傷ついているかもしれません。

とも たいせつ 友だちを大切に

- げん き こえ はなし き
♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ かんしゃ きも つた
いつでも感謝の気持ちを伝える

たいせつ あいて きも かんが とも なかよ
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くしよう。

とも こと ば つか 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 てっだ 手伝うよ
だいじょうぶ 大丈夫？ おめでとう

ひだりがわ ことば
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。

あなとも、失敗した時に「ださい」と笑われ、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。
- ひごろ ことば つか
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。

友達を大切にすることができること



元気がなかったら声を掛けよう




話をじっくり聴こう



感謝の気持ちを伝えよう

あなたの思いは、正しい形で、ちゃんと相手に届いていますか？ 裏に続きます⇒

口腔アレルギー症候群花粉症


 物や野菜を食べた後に、口の中や口の周りで、のどがピリピリズ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20日はアレルギーの日

食物アレルギーの対応について

時には命に関わることもある食物アレルギーですが、東久留米市では、児童の安全のため、医師の診断により食物アレルギーがあるとされた場合には、医師記載の学校生活管理指導表を提出していただいています。それを元に栄養士も含めた面談を実施し、給食における対応を決定します。

ある日突然アレルギーを発症する場合がありますので、ご家庭でアレルギー症状が出た場合には、速やかに学校へお知らせください。

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



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。
 

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

アレルギーの子が苦しそうなときは

近くにいた大人にすぐに言う

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



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。

食物アレルギーがある人は、普段どのようなことに気を付けているのでしょうか？例えば、おやつやお弁当をお店で買う時には、手に取る食べ物に何の材料が使われているのか、成分表を確認しているでしょうし、レストランで食事をする時にも、どのメニューならアレルギー食材が含まれておらず安全に食べられるのかを確認してメニューを選んでいるはず。自分自身で自分の命を守る知識はとても大切です。でも、本人だけでなく周りにいる人たちでリスクを減らすこともできます。アレルギーとはどういうものなのか。アレルギーを持つ人のために自分にできることは何なのか。興味を持って考えてもらえると嬉しいです。

花粉症 予防のポイント



できるだけ花粉を避けること！

外に出るとき



マスクや帽子を身につける。

室内に入るとき



頭や洋服についた花粉を払い落とす。

水道の前を通ったら



こまめに洗い流す。手洗い・うがい・洗顔。

自宅では



外に干すと花粉がつきます！

洗濯物は室内に干す。

体調管理も大切



かぜをひくと、症状が悪化する。

花粉症の人には、つらい季節ですね。鼻水、鼻づまりは、頭痛や気持ち悪さ、集中力の低下につながります。目のかゆみも、自分で強くこすって、まぶたや眼の中を傷つけてしまうことがあります。早めに耳鼻科や眼科で薬をもらっておきましょう。

また、洋服の素材はツルツルしたもの（花粉を落としやすいため）にするなど、花粉を寄せ付けない工夫も大切です。