



NO.12 2025年2月17日 御杖小学校・中学校 保健室



てあら 手洗い・うがいをする



マスクをする



ひとご さ 人混みを避ける



きそくただ せいかつ 規則正しい生活をする

# かぜ インフルエンザ 流行中!

さむくうきかんそうふゆかぜ インフルエンザが流行しやすいです。自分でできる対策をしましょう。

## とも 友だちを大切に



たいせつ あいて きも 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。

とも 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。

### とも 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

## 花粉か風邪かわからない?!

### 手洗い、うがいは続けましょう



## 食物アレルギーってなに??

からだ そと はい 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



まちが 間違っ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。⚠️

## 生活習慣病

せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病という、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。また、今は発症してなくても大人になってからも今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまうことも。今のうちから毎日の生活を見直していきましょう。

- ✓ 栄養バランスよく、3食食べる
- ✓ 適度な運動をする
- ✓ たっぷり寝る
- ✓ ストレスを上手に発散する

できることから1つずつ始めてみましょう



# 花粉症魔人の攻撃を避け!

花粉をあたりにまき散らす、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。



## 花粉症って?

人の体は花粉が中に入ると、  
 外に出そうとするよ。  
 それが必要以上に起こるのが、  
 花粉症だよ。鼻水やくしゃみが出る、  
 鼻づまり、目がかゆくなるなどの  
 症状があるよ。

## スタート

マスク・メガネをする



天気予報で  
 花粉の量をチェックする



つるつるした  
 素材の服を着る



帽子をかぶる



手洗い・うがいをする



洗顔する



## ゴール



## 花粉症対策

### 3つのポイント

- 1 体や衣服につけない
- 2 家の中に持ち込まない
- 3 体の中に入れない

## に入るのは?

□にはすべて  
 同じ漢字が入るよ。

心を□にする

相手のためを思って意識してきびしい態度をとること。

□に金棒

ただでさえ強いのに、さらに強力なもの加わること。