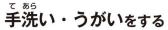


NO.12 2025年2月17日 御杖小学校・中学校 保健室







人混みを避ける

風邪







きょくただ せいかつ 規則正しい生活をする

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 こころ きず 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

たいせつ 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。

花粉か風邪かわからない?! 手洗い、うがいは続けましょう



食物アレルザーってなに?>

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に続ける引き起こす病気です。





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。 ♪

生活

活物的教

慣料

病。

生活習慣病というと、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる かのうせい 可能性があります。また、今は発症してい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。

- できど うんどう 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



