



令和5年2月1日  
南流山小学校保健室

3学期が始まってから1ヶ月がたちました。学校モードに切り替えることはできているでしょうか。みなみなながれやましようななながれやましないほかの学校でもインフルエンザでのお休みが増えてきました。今まで以上に手洗いや換気に気をつけて、感染症を予防していきましょう。

## ○ストレスと向き合おう！

わたしたちのからだところには、強いつながりがあります。からだの調子がよくないと気分が落ちこんでしまうように、なやみごとがあると頭やお腹が痛くなったりすることもあります。これをストレスと言います。

### ＜ストレスの仕組みを知ろう＞

わたしたちのころは、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどのさまざまなしげきを受けて変化します。たとえば、おこられていやな気分になる、落ち込む、こうしたことが積み重なると、イライラして物や人に当たる、やる気がでなくなるなど、さまざまな影響が出てしまいます。



## ストレスはためないこと！すずんでリラックス

| すっきりした～！ |



ぐっすり十分な睡眠

| こちいい～！ |



ぬるめの湯船につかる

| たのし～！ |



趣味の時間を大切に

| おいしい～！ |



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！



## ○おうちの方へ

本校では、1月の第3週目からインフルエンザの罹患が急増し、現時点で新型コロナの罹患よりも多くなっています。インフルエンザは、症状のない兄弟姉妹は登校しても良いことになっています。また、兄弟姉妹の学級閉鎖時も同様に登校可です。インフルエンザが判明した後に、兄弟姉妹を自主的に欠席させる場合は、出席停止ではなく欠席扱いになりますのでご注意ください。また、感染症予防のための特別欠席は、新型コロナウイルス感染症についての特別措置です。インフルエンザの予防接種のための欠席は、従来通り欠席扱いになります。

## ○アレルギーってなんだろう？



### ＜食物アレルギーはどうして起こる？＞

わたしたちのからだには、からだによくないばいきんやウイルスなどを攻撃したり、追い払ったりする「免疫」という仕組みがあります。

この免疫が食べ物のことを敵だとまちがえて攻撃したり、追い払ったりしてしまい、からだの具合が悪くなる場合があります。これが食物アレルギーです。

### ＜食物アレルギーの症状＞



目の充血



くしゃみ、鼻水、せき



皮ふのかゆみ、赤み、湿疹



唇、口内、舌のはれ、違和感



腹痛、嘔吐、げり



急速な複数の症状  
(アナフィラキシー)

### ＜食物アレルギーのおともだちのためにできること＞

- ① 食べる前だけでなく、食べた後も手をあらうこと！
- ② 食べ物のこうかんはしないこと！
- ③ 具合の悪いおともだちを見つけたら、大人を呼びに行くこと！



わからないことや気になることがあったら、いつでも保健室に聞きに来てね。