



流山市立
流山北小学校
NO. 10
R7. 2月号

2月は、「如月」ともいいます。この言葉の由来はいくつかあるようですが、寒い時期に衣（衣服）を重ね着する様子を表しています。寒い日は、上手に衣服の調節をしましょう。

登校する時、ポケットに手を入れて歩いている人はいませんか？転んだりした時、すぐに手をつけないと、ケガをするかもしれないので、寒い時は、手ぶくろを着けてきましょうね！



生活習慣病

大人だけじゃない！

生活習慣病（せいけつしゅうかんびょう）という、大人の病気（びょうき）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（はっしょう）していなくても大人になってからも今の生活（けいふ）を続けていると、生活習慣病（せいけつしゅうかんびょう）になってしまうことも。今のうちから毎日の生活（まいにちのけいふ）を見直（みなお）していきましょう。

- ✓ 栄養（えいよう）バランスよく、3食（さんしょく）食べる
- ✓ 適度（てきど）な運動（うんどう）をする
- ✓ たっぷり寝る
- ✓ ストレス（すとなす）を上手（じょうず）に発散（はつさん）する

できることから1つずつ
始めてみましょう



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（かんが）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（なか）が良くても、笑（わら）っていても
心（こころ）は傷（きず）ついているかもしれません。

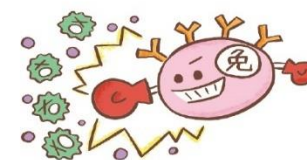
友だちを大切（たいせつ）にするヒント

- ♥ 元（げん）気がなかったら、声（こえ）をかけて話（はなし）を聞く
- ♥ いつでも感謝（かんしゃ）の気持ち（きもち）を伝える

大切（たいせつ）なのは相手（あいて）の気持ち（きもち）になって考えること。友だちとずっと仲良（なかよ）しでいよう。

食物アレルギーってなに？

体（からだ）には外（そと）から入（はい）ってきたウイルスや細菌（さいきん）などの敵（てき）を攻撃（こうげき）したり、外（そと）に追（お）い出（だ）したりする、「免疫（めんえき）」という働（はたら）きがあります。食物アレルギーは、この免疫（めんえき）が特定（てきてい）の食べ物（たのもの）を敵（てき）と間違（まちが）えて過剰（かじょう）に反応（はんのう）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（しょうじょう）を引き起（おこ）す病気（びょうき）です。



食物アレルギーが多い食べ物



間違（まちが）ってアレルギーのある食べ物（たのもの）を食べ（た）ると、ひどいときは命（いのち）に関（か）わる場合（ばあい）もあります。

！食物アレルギーは好き嫌（すききら）いやわがまま（わがまま）ではありません。！

保護者（ごほしや）の皆様（みなさま）へ

食物アレルギーと花粉

花粉（かふん）にも色々（いろいろ）種類（しゅるい）がありますが、関連（かんれん）した食物（しょくぶつ）を食べ（た）ると、アレルギーの症状（しょうじょう）が出る人もいます。例えば、カバノキ科（シラカバ、ハンノキ）花粉症（かふんしや）の人は、バラ科（リンゴ、モモ、サクランボなど）や豆乳（とうりゅう）などを食べた時（とき）、食物アレルギーの症状（しょうじょう）がでることがあります。お子（こ）さんの様子（ようす）で気（き）になる時は、他の花粉（かふん）の仲間（仲間）も調べ（しら）べてみてください。

保護者（ごほしや）の皆様（みなさま）へ

日頃（ひごと）より学校（がっこう）保健活動（けんくわつ）にご協力（ごきやうりき）いただき、ありがとうございます。健康診断（けんこうしん断）後の受診（うしん）、治療（ちりょう）を再度（また）呼びかけたところ、受診（うしん）・提出率（ていしゅつりつ）が上がり全体（しんたい）で61.1%の治療済（ちりょうさい）み報告（ほうこく）がありました。視力（しりき）・眼科（がんこ）の勧告書（かんこくしょ）以外は、一番（いちばん）下に「受診済（うしんさい）」「経過観察中（けいこくあんさちゅう）」の記入（きじり）を保護者（ごほしや）様が記入（きじり）できる欄（らん）がありますので、すでに受診（うしん）している場合（ばあい）などは、その旨（ねが）をご記入（きじり）いただき、ご提出（ていしゅつ）ください。

お子（こ）さんが、学校（がっこう）や通学路（つうがくろ）でケガ（けが）をして病院（びょういん）を受診（うしん）した場合（ばあい）、3割（さんぶ）の保険証（ほけんしやう）を使用した支払い（しやひ）が1500円（えん）以上（いじょう）で、スポーツ保険（スポーツほけん）の申請（しんしん）をすることがができます。受診（うしん）してから2年（に）経過（けいこ）すると申請（しんしん）ができなくなります。まだ書類（しやうれい）がお手元（てもと）にある方は、なるべく早く（はやく）病院（びょういん）で記入（きじり）してもらい、学校（がっこう）へご提出（ていしゅつ）ください。