

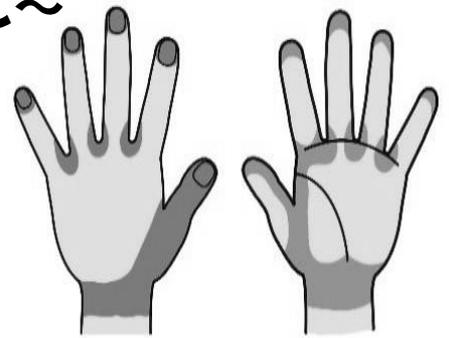


感染症での欠席が増えてきています。

冬の乾燥が続く、今季はインフルエンザが例年より早く広がり、特にB型が1月から警報レベルとなるなど流行が長期化しています。乾燥や少雨による環境もウイルス拡散を後押ししていると言われており、体調を崩しやすい時期です。中央小でも「腹痛」や「発熱」等、体調不良での欠席や保健室への来室が増えてきており、区内の小学校では学級閉鎖をしている学校もあります。手洗い・換気・加湿を意識し、無理せず健康に過ごしましょう。

～正しい手洗いで健康に～

学校では、寒さもあり石鹸を使わずに、指先だけを濡らす程度の手洗いをしている子どもを見ることが増えてきたように感じます。きれいに手を洗ったように見えても、洗い残しがあるかもしれません。特に洗い残しの多いところは指の先や指と指の間、手首、親指などといわれています。ご家庭で石鹸を使った正しい手洗いについて、お子様とお話いただけたらと思います。正しい手洗い方法は11月のほけんだよりに載せていますので、ご覧ください。



児童のみなさんへ

ストレス っって なんだろう



寒い日が続きますね。体がちぢこまると、何となくこころも重たい…そんなふうを感じることはありませんか？ 私たちの体とこころには、強いつながりがあります。体の調子が良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ることもあるのです。

● ストレスのしくみとは？

私たちのこころは、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどの様々なしげきを受けて変化します。このしげきを「ストレス」、変化を「ストレス反応」と言います。例えば、おこられていやな気分になる、落ちこむ…こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、様々なえいきょうが出てしまいます。

● ストレスをためないためには？

- 好きなことをする（音楽をきく、本を読む、外で遊ぶなど）
- 体を休める（早くねる、お風呂にゆっくり入るなど）
- 友達や家の人、先生に相談する



ストレスはだれにでもあるものだからこそ、うまく付き合っていくことが大切です。色々試して、ストレスを軽くする方法を見つけると生活しやすくなりますよ。

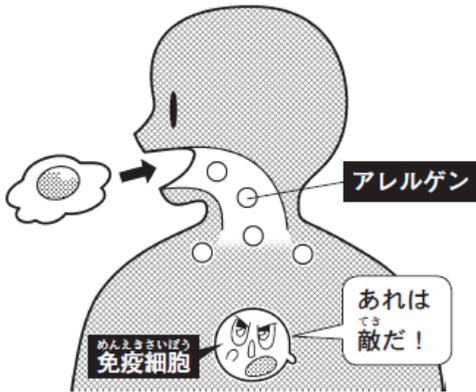
アレルギーってなに？

2月20日はアレルギーの日！

私たちの体には『免疫』という病気を引き起こす異物（例えば、ウイルスや細菌など）から体を守る仕組みがあります。この仕組みが、ある特定の異物（ダニやスギ花粉、食物など）に対して過じょうに反応して、体に症状が引き起こされることを『アレルギー反応』といいます。

アレルギーには、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎、花粉症などがあります。

食物アレルギーが起こる仕組み



食品に含まれるたんぱく質（アレルギー）を、免疫細胞が、「敵」と間違えて攻撃してしまい、体の外に出そうとします。



免疫細胞がアレルギーを体の外に出そうと攻撃する中で、皮膚が赤く腫れてかゆくなったり、吐いたりするなどの症状が起こります。

主なアレルギー症状

皮膚



赤く腫れる、じんましん、激しいかゆみ など

目、鼻、口、喉



充血、くしゃみ、鼻水、唇や口内の腫れ、せき、呼吸がしづらくなる など

消化器

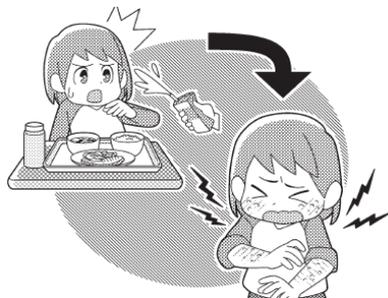


吐き気、嘔吐、下痢 など

「アナフィラキシーショック」と呼ばれる、急に全身にわたるアレルギー症状が出て意識を失う危険な状態になることもあります。

食品を食べなくても……

アレルギーを起こす食品が皮膚につくだけでも、アレルギー症状を起こすことがあります。また、パンなどについている粉（小麦粉）を、呼吸の際に吸い込んでしまうことなども起こります。



運動後に起こることも

食べ物を食べた直後は平気でも、食後に運動をすることで、全身にじんましんが出たり、意識を失ったりする症状が出ることもあります。

