

すこやか

令和4年2月2日
宇部市立吉部小学校



2月5日は、ニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。

できるかな？

こころの 応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり…では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当が必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

手当

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする


不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。
 自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

給食着についてのお知らせ



吉部小学校では、お子さんの体の成長に合わせて、給食着を換えています。サイズ交換や破損した場合などは、学校側で対応いたしますので、いつでもご相談ください。

食物アレルギーについて



食物アレルギーとは・・・食べたり、触ったり、吸い込んだりした食物に対して、体を守るはずの免疫システムが過剰に反応して起きる有害な症状のこと。

《主な症状》

皮膚・粘膜症状

●眼

- ・充血、眼のまわりのかゆみ
- ・涙目

●口腔

- ・口腔、唇、舌の違和感、はれ

●皮膚

- ・かゆみ、じんましん、むくみ
- ・赤くなる、湿疹

消化器症状

- 下痢、気持ちが悪い、吐き気、嘔吐、血便

呼吸器症状

- くしゃみ、鼻づまり、鼻水、せき、息が苦しい(呼吸困難)、ゼーゼー・ヒューヒュー(喘鳴)、犬が吠えるような甲高いせき、のどが締め付けられる感じ



神経症状

- 元気がない、ぐったり、意識もうろう、尿や便を漏らす

全身症状

アナフィラキシー

循環器の症状

- 脈が速い・触れにくい・乱れる、手足が冷たい、唇や爪が青白い(チアノーゼ)、血圧低下



《新規発症の原因になりやすい食品【年齢別】
食物アレルギーの診療の手引き 2017》

	4～6歳	7～19歳
1	果物	甲殻類
2	鶏卵	果物
3	ピーナッツ	鶏卵
4	そば	小麦
5	魚卵	そば

おしらせ

児童のみなさんには、日頃から、いつもと体の様子がちがうと思ったら、すぐに先生や大人の人に知らせるように伝えていきます。また、教職員は、定期的にアレルギーに関する研修を受けています。

新たにアレルギーを発症した場合は、学校へお知らせください。

《食物アレルギーの種類》

- ・**即時型**：食物摂取後すぐ(数分から2時間以内)にアナフィラキシー症状がでる。その症状は軽いものから生命の危険も伴うものまでさまざまある。

- ・**食物依存性運動誘発アナフィラキシー**：原因食物を摂取して2時間以内に運動をすると、アナフィラキシーショック状態(複数の臓器症状と低血圧を伴う状態)になる。原因食物は、小麦、甲殻類が多い。

- ・**口腔アレルギー症候群**：果物や野菜、木の实類に対するアレルギーに多い病型で、食物摂取5分以内に唇の浮腫、舌のしびれなどが出る。

～ハンノキ花粉と成分が似ている果物～

メロン・スイカ・モモ・リンゴ



～スギ花粉と成分が似ている野菜～

トマト

