



令和8年2月2日発行  
三吉小学校 保健室

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。  
笑顔はそれだけでリラックス効果があったり、免疫力が上がったりするなど、健康にとってとても大切なものです。おたがいが笑顔で気持ちよくすごせるといいですね。

### 『2月20日は/ アレルギーの日』

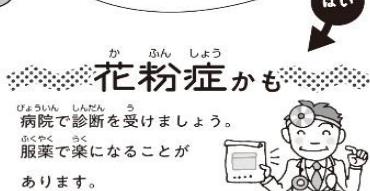


みなさんはアレルギーということばを聞いたことがありますか？

アレルギーとは体を菌やウイルスから守っている免疫という仕組みが特定の食べ物（卵や牛乳など）や物質（花粉や動物の毛など）を「体に悪いもの」とまちがえて反応してしまうことで起こります。

アレルギーの原因は人によってちがいますが、重症化すると命に関わることもあります。

### これって、 花粉症 ？



### 風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。  
数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

### 食物アレルギーが 一人ひとりが できること

#### 1 食べ物のこうかんはしない

見た目ではわからないアレルギー物質が入っているかもしれないよ。今まで食べていたものでも成分が変わることがあるから注意しよう。

#### 2 食べ物や飲み物をこぼさない

口に入れなくても皮膚についたり、鼻からすったりすると症状が出ることがあるよ。特に給食の時間は注意しよう。

#### 3 アレルギーの友達が苦しんでいたら すぐに大人を呼ぶ

アレルギーは命にかかわることもあるから、すぐに知らせてね。

### おうちの方へ

市内小中学校でも、インフルエンザによる学級閉鎖が実施されています。体調の悪いときは無理をしないなど、ご家庭におかれましても、引き続き感染対策へのご協力をよろしくお願いします。

インフルエンザ  
に注意

# 心の中の鬼と仲良くなろう！



がつみっか せつぶん  
2月3日は節分だね。いつも豆まきでおいはらわれてし  
まうけど、今年は仲良くしてほしいな！

こころ なか  
心の中には「ストレス」っていうおにが  
いるよ。でも、「ストレスのおに」は「が  
んばりたい！」「うまくやりたい！」って  
いう気持ちがあるから出てくるんだ。「ス  
トレスのおに」が出てくるときは心が  
せいちょう 成長しているときだよ。

## さくせん1 心の中のおにってどんなおに？



## さくせん2 おにとなかよくなろう！

### ①かんさつする

「ストレスのおに」に気づいたら、どんなおに  
かよく観察して名前をつけてあげよう。

### ②きもちをきく

おにに今どんなきもちか聞いてみよう。  
「つかれた」「不安」と気持ちを教えてくれるよ。

### ③すきなことをする

自分が好きなことをするとおにもうれしくなつ  
てなかよくなることができるよ。



## 上級編 おにを神様に変身させよう！



じぶん たんしょ おも  
自分は短所ばかりって思っている  
ひと 人はいないかな？自分では短所と  
おも みかた か ちょうしょ  
思っていることも見方を変えると長所  
になることがあるよ。

こころ なか  
心の中にいるのはおにじゃなくて  
ほんとう かみさま  
本当は神様かもしれない！