

1月はインフルエンザや胃腸炎などの症状でお休みや早退をする人がたくさんいました。引き続き、手洗いやかん気などの感染症対策をしっかりと、感染症にかからないように注意しましょう。

1年間の終わりが近づいています。2か月後には新しい学年へステップアップします。そわそわときんちょうしたり、不安な気持ちになっている人もいます。そんな時にお守りになるのが「自分の長所」。今月は長所探しについてふれていきます。

## 「いい」ところを見つけよう!

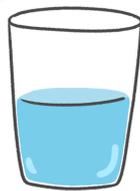


人にはだれでも、得意なこともあれば、少し苦手なこともあります。けれど、見方を変えると、短所のように見えることが長所にも変わります。物の見方を少し変えて前向きにとらえることを「リフレーミング」といいます。

### あなたは どう思う？

マイナスな見方

もう半分しかない…



まだ半分もある!

プラスな見方

#### マイナスな見方

うるさい



#### プラスな見方

声が聞こえやすい



#### マイナスな見方

泣き虫



#### プラスな見方

感情が豊か



心配性



考えて行動できる



あわてんぼう



行動が早い



あきっぽい



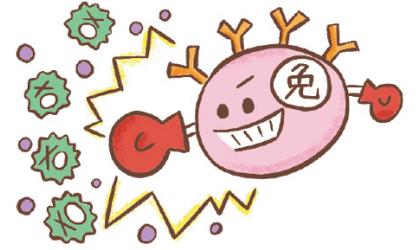
好奇心おう盛



ネガティブに感じることも、見方を変えれば心が少し軽くなります。自分や周りの「いいところ」「がんばっているところ」を見つけてみましょう。

# 食物アレルギーってなに??

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、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を引き起こす病気です。



## 食物アレルギーが多い食べ物

たまご 卵



ぎゅうにゅう 牛乳



こむぎ 小麦



えび



カニ



くだもの 果物



らっかせい 落花生



くるみ



そば



など

間違ってアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

⚠️ 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。 ⚠️

## 食物アレルギーの症状

### 消化器



- ・おなかの痛み
- ・はき気
- ・おうと

### 皮膚



- ・赤み
- ・かゆみ
- ・じんましん

### ねんまく



- ・まぶたのはれ
- ・くちびるのはれ
- ・のどの違和感

### 呼吸器



- ・せき
- ・くしゃみ
- ・息苦しい

### その他



- ・ぐったりする
- ・顔色が悪い
- ・元気がない

周りに食物アレルギーのある友だちがいる人は、友だちの食物アレルギーを理解し、症状がでないようにみんなで協力しましょう。