



# げんきだより 2月号

2月4日は「立春」で、春の始まりの日です。暦の上では春ですが、まだまだ冷えこみの厳しい時期です。カゼなどをひかないように予防していきましょう。

## アレルギーについて知ろう！！

2月20日は「アレルギーの日」とされています。

私たちの体には病気となるウイルスや細菌が体に入った時に攻撃してやっつけてくれる「免疫」という仕組みがあります。

しかし、「免疫」が乳製品や卵などの食べ物や花粉などにも反応して、攻撃してしまい、かゆみなどの症状を起こすことがあります。これを「アレルギー」といいます。原因となるものや症状の出方は人によって違います。また、今まで大丈夫であったものでも突然、アレルギー反応が出ることもあります。何かに触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに症状が出るような場合はアレルギーを疑い、早めに専門医への受診・検査をおすすめします。

**※食物アレルギーについて、新規発症・変更・解除などがある場合は、必ず学校までご連絡ください。**

### 食べこぼし注意



小麦や牛乳がアレルギーの原因になる人がいます。パンくずの食べこぼしや、牛乳の飛び散りに注意！

寒暖差が原因で、じんましんが出てしまう人もいますよ。

かゆーい！



### じんましん

## 知ってあげよう アレルギー

### あげない

あげるー



原因となる食べ物を除去している人がいます。むやみにおすそ分けしないですね。

鼻水すごいけど…カゼじゃなくて、花粉やほこりが原因の人がいます。

カゼー？



### カゼじゃない

いきたしょう うんどう ひと あいて きも かんが こ  
石北小の3A運動の一つである「相手の気持ちを考えられる子」

みなさんは、どうでしょうか。相手の気持ちを考えられていますか？

(自分が言われたらどう思う?)



まずはそこから考えてみて

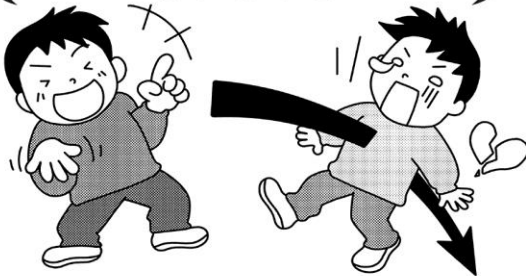
友達の心傷つけない  
言葉づかいを考えよう

(言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも)



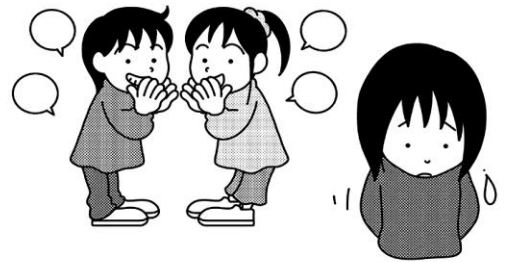
どちらの言葉を選びますか？

(言ったほうはすぐに忘れるけど)



言われたほうは一生涯忘れない...

(悪口を言い合うことで仲良くなった人って...)



本当の友達って言えるかな？

ことば 「ふわふわ言葉」と「チクチク言葉」

「ありがとう」などの感謝の言葉や「すごいね」などの褒め言葉でうれしくなったり、反対に「バカ・きらい」などと言われて傷ついたりしたことはありませんか？

言葉には大きな力があり、ささいな言葉で相手を傷つけることもある「チクチク言葉」と、相手を元気にさせたり、気持ち良くさせたりする「ふわふわ言葉」があります。

友達とうまく付き合っていくためには、相手を傷つけたり、嫌な思いにさせたりしないで、自分の考えや気持ちを伝える力が必要です。その力になるのが「ふわふわ言葉」です。相手がうれしくなるような「言葉」を日ごろから使えるようにしたいですね。



うらめん 裏面もあります!! →

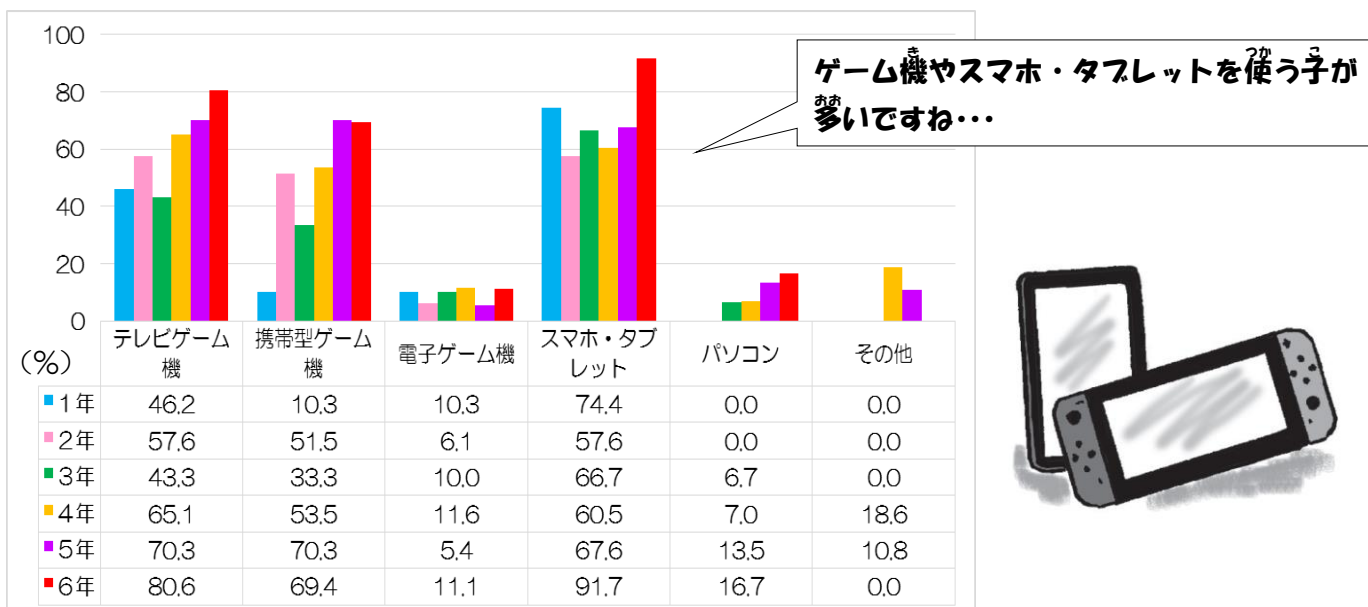
# とつぜん 突然ですが

## メディアコントロールできていますか？

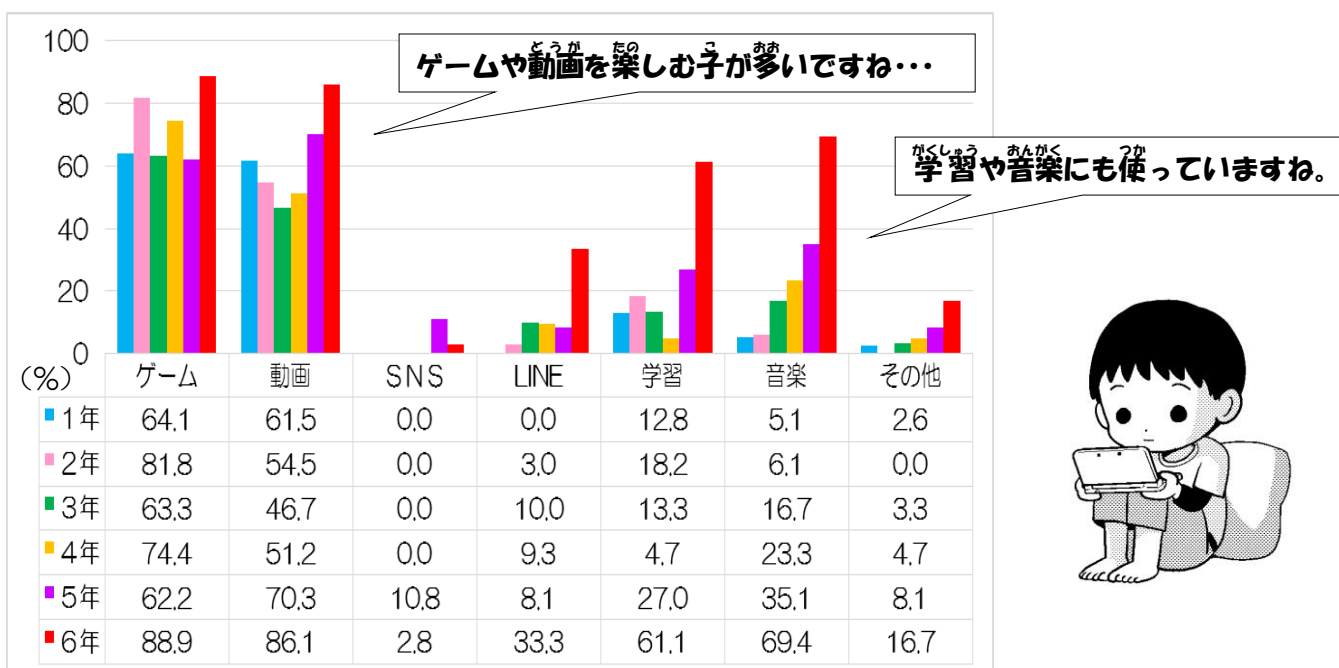
メディア機器を長い時間、使い続けると目や脳に様々な影響を与えます。健康のためにもメディア機器に触れる時間を少しずつ短くし、コントロールできるようにしていきましょう！

7月にメディアに関するアンケート調査を行いました。その結果・・・

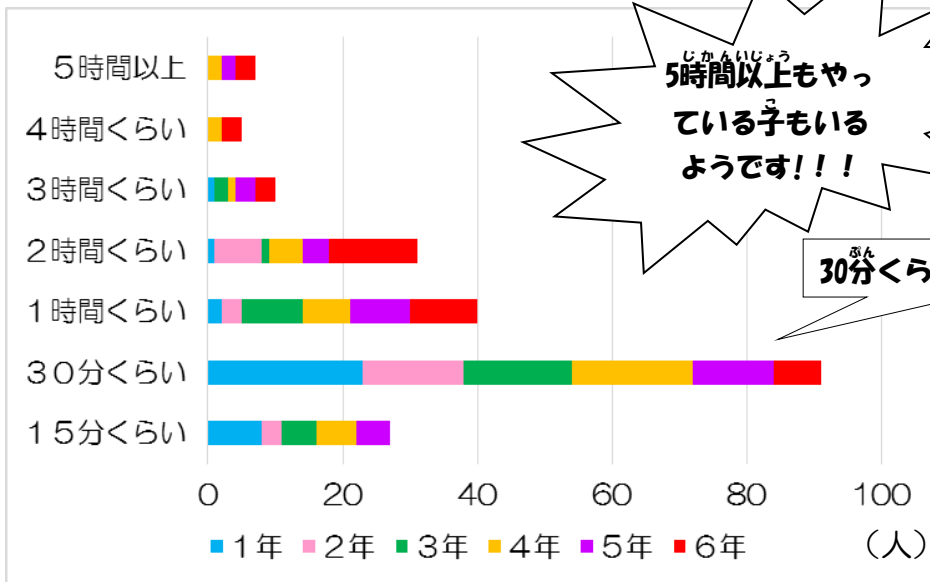
### ① どのようなメディア機器を使いますか？



### ② メディア機器をどのようなことに使いますか？

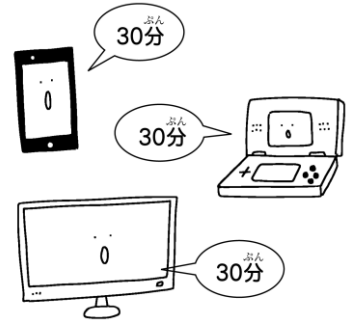


③ 1回にどのくらいの時間やりますか？



5時間以上もやっている子もいるようです!!!

30分くらいが多いですね!



☆メディア機器を長時間使い続けていると・・・

視力低下・睡眠不足・やめられなくなるなど、体や心に大きな影響を与えます。特に視力は一度低下してしまったら良くなることはありません!! 4月に行った視力検査の結果、約35%の児童が裸眼視力1.0未満という結果でした。今より視力を低下させないためにも、メディア機器に触れる時間を少しずつ短くし、コントロールしていきましょう!

# ゲーム障害

WHO(世界保健機関)が2018年6月にネット依存・ゲーム依存は重症度により「ゲーム障害」という新たな病気として認めました。

- ・ゲームがやめられない。
- ・ゲームのことばかりで勉強をしなくなる。
- ・親に注意されてもやめられない。
- ・夜遊んで、昼間寝ている。
- ・学校にも行きたくない。など様々な症状がおこります。



保護者の方へ

今やスマホなどのメディアは生活の中に深く浸透し、それらメディアとの関わりを避けることができない時代となりました。ご家庭でどのように付き合っていくかを考えていくことがとても大切なことだと思います。例えば、食事中はTVやスマホを見ない、ゲームは1日何時間までなど。ちょっとしたことから家庭でルール作りをしてみたいかがででしょうか。お子さんの未来のためにもじっくり話し合ってみてください。