



# ほけんだより 2月

2022年 2月 小野市立来住小学校

2月3日は節分。4日は立春。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では日に日に春が近づいてきています。今の学年が終わるまであと2か月です。卒業や進級に向けて1日1日を大切に過ごしていきましょう。

## ○これってなぜ？それともアレルギー？

「ねっはないけど鼻水とくしゃみが止まらない……。なんだかおなかもいたいし、目やうでが真っ赤になってる！なぜかと思ったけどちがうみたいだ！」

アレルギーって知っていますか？アレルギーはみんなの身近にあるものが原因で、からだにいろいろなしょうじょうが出てしまうことです。1番身近なアレルギーはかふんしょうです。かふんがからだの中に入ることにくしゃみや鼻水などいろいろなしょうじょうが出ます。

アレルギーの原因になるもので多いのは……

たべもの



かふん



ほこり



むし・どうぶつ



きんぞく



くすり



アレルギーのしょうじょうの中にはなぜと同じようなしょうじょうもあるので、まちがえやすいです。アレルギーを治すためには病院でみてもらい、しょうじょうに合った薬を使うことが大切です。

おぼえておこう!アレルギーのしょうじょう



め <sup>あか</sup>  
目が赤くなる



<sup>はなみず</sup>  
くしゃみ、鼻水、せき



<sup>あか</sup>  
ひふのかゆみ・赤み・しっしん



<sup>くち</sup>  
くちびる・ロ・したのはれ



おなかがいたい、  
おうと、げり



<sup>どうじ</sup>  
しょうじょうが同時に<sup>で</sup>出る  
(アナフィラキシー)

○“ほかほか” <sup>こころ</sup>心があたたかくなることばづかい

だいじょうぶ?

だいじょうぶだよ

いっしょにね

どうぞ

ありがとう

またね



<sup>い</sup>言ってほかほか



<sup>い</sup>言われてほかほか

「もしこの <sup>ことば</sup>言葉を <sup>じぶん</sup>自分が <sup>い</sup>言われたらどう <sup>おも</sup>思うかな?」と考えて、<sup>かんが</sup>自分が <sup>じぶん</sup>いやだと思 <sup>おも</sup>う言葉は <sup>ことば</sup>つかいません。「この <sup>ことば</sup>言葉を <sup>い</sup>言われると <sup>おも</sup>うれいな」と <sup>おも</sup>思う言葉は、<sup>ことば</sup>ど <sup>おも</sup>んどん <sup>ことば</sup>つかいましょう。

<sup>い</sup>言った <sup>ひと</sup>人も <sup>い</sup>言われた <sup>ひと</sup>人も <sup>こころ</sup>心が “ほかほか” <sup>ことば</sup>あたたかくなる <sup>ことば</sup>言葉を <sup>ひと</sup>かけられる <sup>ひと</sup>す <sup>ひと</sup>てきな <sup>ひと</sup>人になっ <sup>ひと</sup>てくださいね。