



令和7年3月3日
練馬区大泉第六小学校
保健室

3月になりました。少しずつ日差しに温かさを感ぜられる季節になりましたね。いよいよ6年生は卒業、1～5年生は今の学年最後の月です。1年間の生活を振り返り、残り少ない日々を元気に過ごしてください。新生活の前に、気持ちが不安定になる人もいます。何かあったら、いつでも近くの先生に相談してください。

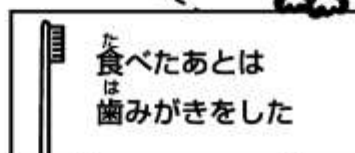
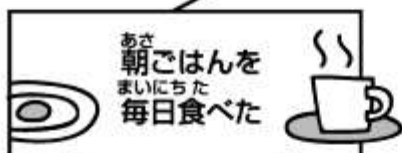
ねん かん
1年間をふりかえろう

いろいろな思い出といっしょにおおきく成長した1年だったね！

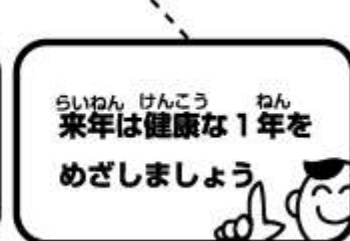
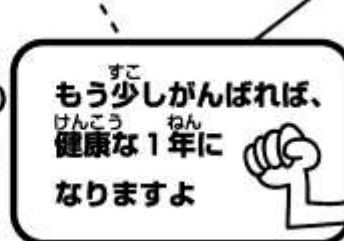
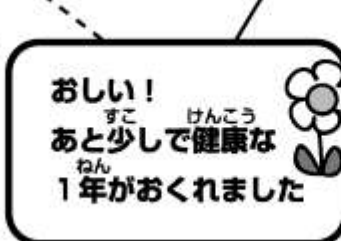
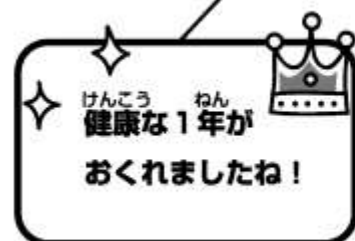
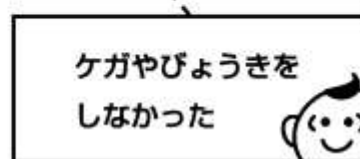
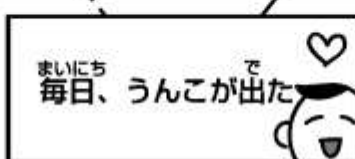
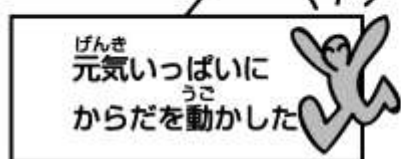


ことし ねんかん せいかつ
今年1年間の生活はどうでしたか？

「はい」「いいえ」で
答えてふりかえって
みましょう



はい
いいえ



こんな症状が気になる人は今年花粉症デビューかも？

れんぞくで連続して出るくしゃみ



サラサラとしたみずはなみず水っぽい鼻水

目のかゆみ



あてはまる人は

いしゃさんそつだん
お医者さんに相談してね！

『しゅあ』で あいさつしてみよう！

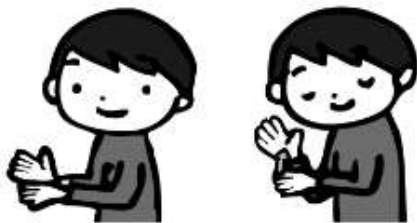


3月3日
みみ
耳のひ



ありがとう

おはよう



みぎて ひだりて
右手を左手のこうにのせたあと、あげる



みぎて
右手をあたまのよこにあてたあと、おろす

こんにちは

ごめんなさい



りょうて
両手のひとさしゆびを向かい合わせ、まげる



みぎて まえ
右手をあたまのよこにあてたあと、おろす

手話は動作で話し、目で聴く（見る）独立した1つの言語です。ろうあ者（聞こえない人）同士、またはろうあ者と聴者（聞こえる人）の大切なコミュニケーション手段です。

ポイントは、顔の表情や口の動きです。声がないても表情や口話といって、口の動きを読み取るからです。一番大切なのは【伝えようとする気持ち】です。

まちがいさがし

7つのまちがいさがし



しょく もつ

食物アレルギーってなんだろう

いま、アレルギーという病気にかかる人が増えています。食べ物やほこりのアレルギー、花粉症もアレルギーの仲間です。

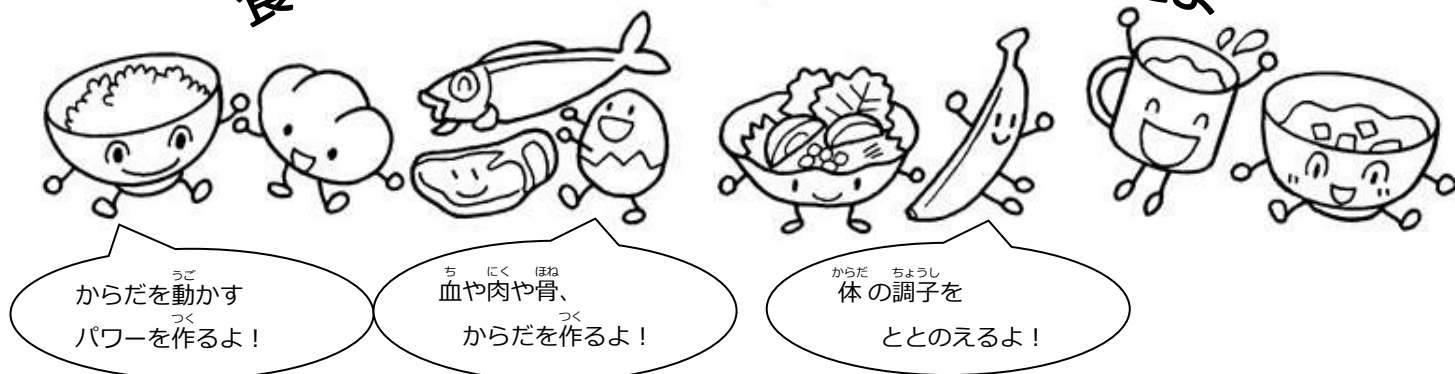
あなたは何かアレルギーがありますか？おうちの人やお友達はどうか。そもそもアレルギーとは何でしょうか。その中でも今回は特に食べ物のアレルギーについて考えてみましょう。



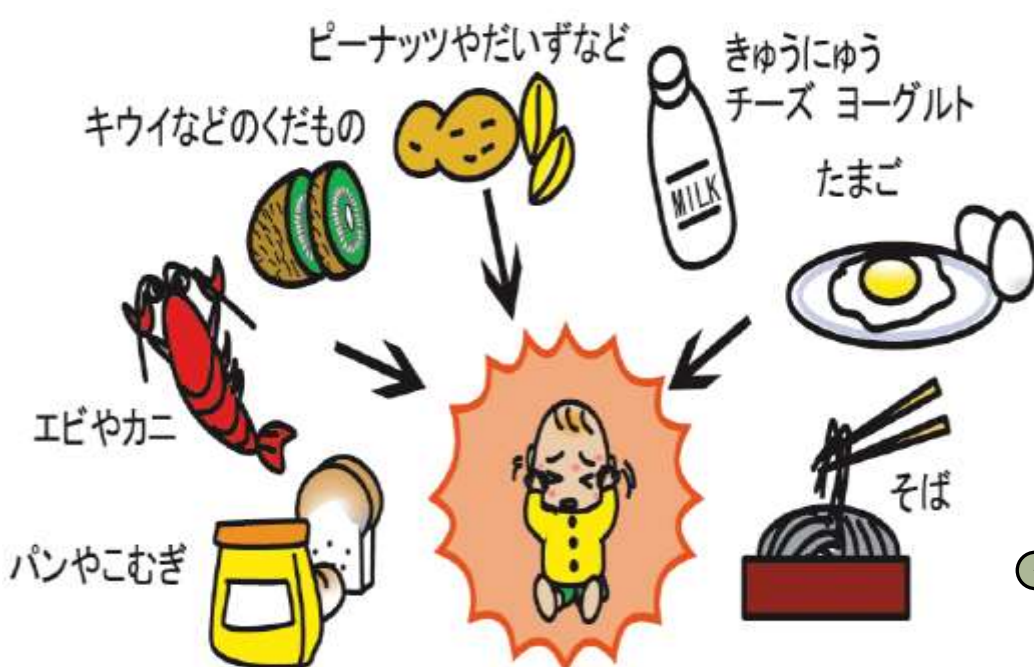
食べ物^{た もの}が体^{からだ}に悪さ^{わる}をする？！

あなたがいつも食べている食べ物は、体の中に入ると「栄養」になって体を元気に動かしたり、遊んだり、考えたりする力になってくれます。体を成長させるために、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。

食べ物にはたくさんの栄養が入ってるんだよ



食物アレルギーは、「栄養」になるはずの食べ物が体の中で悪さをしてしまうのです。



アレルギーになりやすい食品

第1位	たまご
第2位	牛乳の入っているもの
第3位	小麦

…ほかにもたくさんあります

しょくもつアレルギー

人によってアレルギーになる食べ物はちがいます。

アレルギーになると、どんなふうになるの？



アレルギーがある人が、その食べ物を食べると、具合が悪くなってしまう。

こんなことが起こるよ！

- ◇目や口がはれる
- ◇体がかゆくなる
- ◇おなかがいたくなる
- ◇気持ちが悪くなる
- ◇息が苦しくなる
- ◇ときどきする

だから食べたくても食べちゃだめなの



いのちにかかわることもあるから注意して

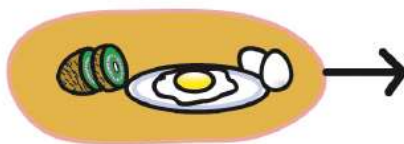
もし食べて具合が悪くなったらすぐに近くの大人に知らせてください。
大人がいないときは、お友達に知らせてもらって、動かないで待っててね。

ひどいと息や心臓が止まっちゃうこともあるから早く知らせよう！

好ききらいとはちがいます！

きれいな食べ物でも、食べると気持ちが悪くなることがあるけど、それはアレルギー？好ききらい？どっちでしょうか？わからなくなったときは、どうして食べられないのか考えてみてください。食べたときの味や、においをかいで気持ち悪くなるのは、好ききらいです。味やにおいが好き、食べられるものでも、食べるとかゆくなったり、息が苦しくなったりして具合が悪くなっちゃうのがアレルギーです。自分で勝手に判断せずにお医者さんと相談して、検査をして、アレルギーが決めってもらってね。

たべたらかゆくなったり イガイガする



びょういんへいってしらべてもらう



しょくもつアレルギーだとわかったらたべはいけません



早く食べられるようになりたいな！

いまはほかごはんをいっぱい食べてね！



アレルギーは好ききらいとちがって、絶対にその食べ物を食べてはいけません。でも、今は食べられないものでも大きくなって、体をもっと成長したら、食べられるようになることもあります。だから、それ以外の食べ物を好ききらいせずにしっかり食べて、体を育ててね。自分がアレルギーじゃない子も、アレルギーの子がいたら、食べられないのをわかってあげて、困っているときは助けてあげてね。