



げんき



令和7年1月30日
緑丘小学校 保健室

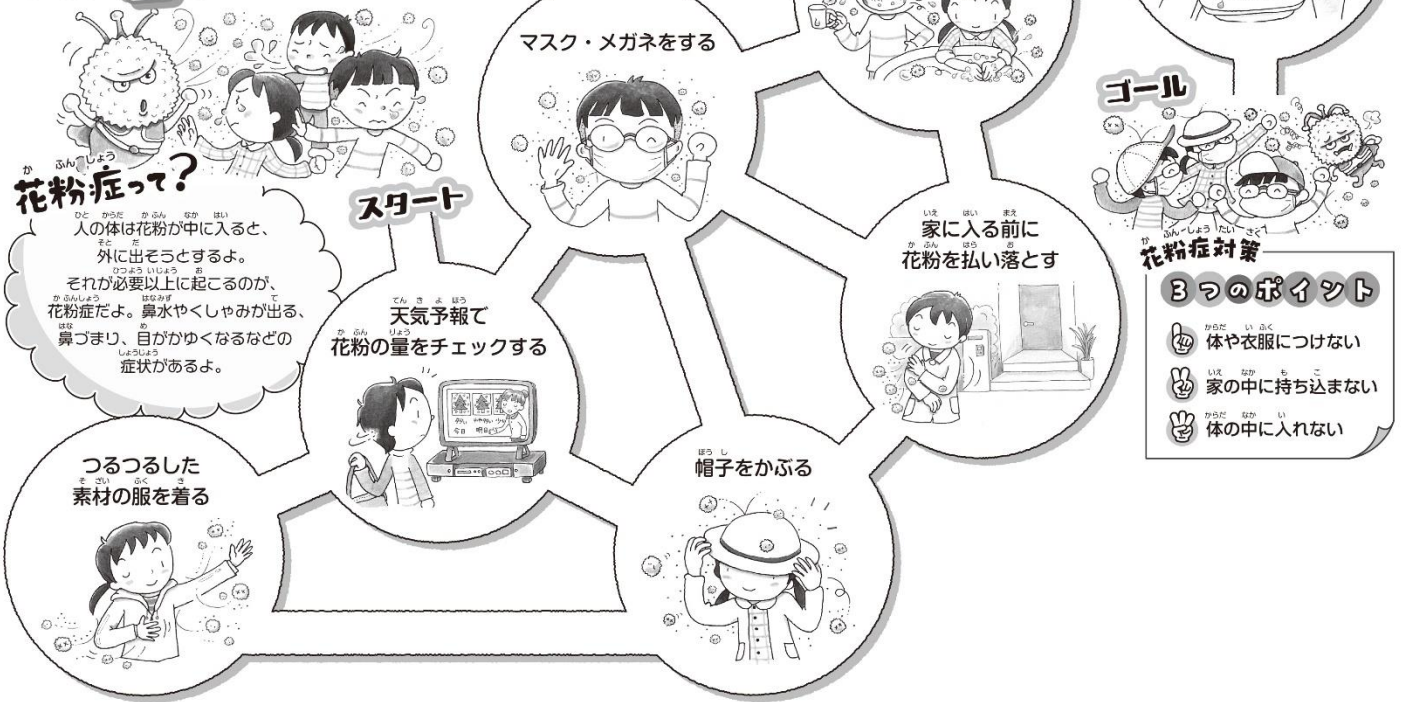


花粉症の季節…早めの対策を!

2月はスギ花粉のシーズン。私たちが住む東海地方は、2月中旬ごろからスギ花粉が飛び始め、花粉の量は昨年と同じくらいと予想されています(日本気象協会ホームページより)。以前、「花粉症は症状が出る少し前から薬を飲み始めた方がよい」と学校医の先生からお聞きしたことがあります。症状が出てしまうと目や鼻の粘膜が腫れて敏感になっているので、なかなか症状を抑えるのが難しいそうです。睡眠不足などで疲れが溜まっている時も症状が出やすくなります。毎年花粉症でつらい思いをする人は、早めに薬を準備して、疲れを溜めないようにしっかり睡眠を取るようにしましょう。

花粉症魔人の攻撃を防げ!

花粉をあたりにまき散らす、花粉症魔人がやってきた。対策をして、花粉症魔人の攻撃から身を守ろう。対策を全て通って花粉症魔人のところまで行ってね。同じ対策を2回は通れないよ。



口腔アレルギー症候群を知っていますか?

果物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、喉がイガイガしたりムズムズしたりしたことはありませんか?

花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜の持つ成分がよく似ているため、体が間違えて反応することがあります。花粉症の人は起こりやすいといわれています。

症状を起こしやすい組み合わせ

- スギ・ヒノキ ➡ ナス科(トマト) など
- イネ ➡ ウリ科(メロン、スイカ)、マタタビ科(キウイ) など
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科(リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科(セロリ、にんじん)、マメ科 など

友だちに **どっちの言葉** をたくさん使っていますか？

ださい あっち行け どうでもいい ありがとう スキ てっだ手伝うよ
 キライ パカ ありがとう だいじょうぶ大丈夫？ おめでとう

ひだりがわ ことば あいて こころ きず かな ことば つか
 左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲し
 くなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づ
 けられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あな かつ ことば つか
 あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われ
 て悲しくなったことや、友だちのためにした行
 動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことば つか おお
 ことがあるのではないのでしょうか。同じように、
 あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな
 力があります。

ひ ことば つか
 日頃から「どんな言葉を使うと
 相手が喜ぶかな？」と考えるよう
 にすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

大丈夫？

みどりっ子のみんなには、友達や自分が前向きな気持ちになれるポジティブな言葉を使ってほしいです。
 あたたかい言葉がいっぱい飛び交う教室、笑顔いっぱい緑丘小学校にしていきたいです。

～みんな仲良しになるために～

友達と！家族と！誰とでも！アドジャン！！



ルール

- ① 4～5人のグループを作る
- ② 「アドジャン！」のかけ声に合わせて、指を0本、1本のどれか一つ出す。
- ③ グループ全員の指の本数の合計がトークのお題。お題に合わせて一人ずつ話す。
- ④ 一人が話す時間は30秒くらいまで。聴いている人は、うなずいたり、あいづちを打ったりしながら聴く。
 ※話の途中で割り込んでしゃべったり、グループの人が嫌な気持ちになることを言ったりやったりしません。

指の本数	お題
0	好きなキャラクター、有名人、スポーツ選手
1	もしねがいがか一つだけかなうとしたら、何をおねがいます？
2	右隣の人のいいところ
3	自分のいいところ
4	好きな食べ物
5	無人島に何か一つだけ持って行くとしたら、何を持って行く？

お題を変えれば、何度でもいつでもどこでも道具なしで楽しめます。やってみた感想を教えてください。