

# ほけんだより 2月

R 8. 2  
高浜中学校

2月5日はニコニコの語呂合わせから「笑顔の日😊」と言われているそうです。みなさんは友達や家族など周りの人に思いやりを持った言葉で会話ができていますか？

笑顔には様々な効果があります。笑うことで周りの人を温かい気持ちにしてくれたり、自律神経が安定したり、免疫力をアップさせてくれたりするとも言われています。

「いつもありがとう！」の気持ちを大切に😊



## ～笑顔の効果～



免疫力が上がる



幸福を感じる



ストレスが和らぐ



コミュニケーション  
がスムーズになる



笑顔になるだけで日々の生活が豊かになる効果がたくさんあります。みなさんが笑顔になる方法は何か、一度思い出してみてください。  
**笑顔の数を1回でも増やしていきたいですね！**

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

表情や声のトーンなどがわかる

表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます

誤解が生まれにくい

すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります

信頼関係が深まる

「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？  
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。





## 花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

- 睡眠不足
- 栄養不足
- 運動不足
- ストレス
- など…

花粉の季節が上手に乗り切りましょう！

**発症する前の予防や対策も！**

# 思わぬところに危険が… 食物アレルギー 事例集

**食物アレルギー**とは、特定の食べ物に含まれる物質に免疫機能が過剰に反応してしまう現象です。かゆみや蕁麻疹、呼吸困難など様々な症状が引き起こされます。重症化すると命に関わることもあります。

### 事例1 牛乳アレルギーのAさん

食べなくても症状が出る？



### 事例2 卵アレルギーのBさん

いつも食べているお菓子だったのに…



### 事例3 アレルギー既住のないCさん

運動をしたらアレルギー症状が出た!?



**ア** レルギーの原因となる食べ物や皮膚や粘膜に付いたり、鼻から吸い込んだりするだけでもアレルギー症状が出る場合があります。食べていなくても注意が必要です。

**安** 全だと思っていた商品でも、原材料が変更される場合があります。見た目が似ている別の商品を間違えて手にしたりする可能性もあります。食品表示は毎回確認しましょう。

**普** 段食べていて問題がなかった食べ物でも、食後2～4時間以内に運動をすると、命に関わることもある全身症状（アナフィラキシー）が急速に現れることがあります。

**食物アレルギー**が **ある人も ない人も** 一人ひとりができること

- 食べ物の交換は避ける
- 食べ物や飲み物をこぼさない
- アレルギーの友だちが苦しんでいたらすぐに大人を呼ぶ