

ほんだより 2月

ハノイ日本人学校 保健室 P

肌寒い日が続いていますね。相変わらず大気汚染が気になる毎日ですが、時折、きりつと冷たい風が吹き、空気が澄んでいると、冬の清々しさが感じられて気持ちがよいです。もうすぐテト休みもありますね。旅行に出かけたり、おうちでゆっくり過ごしたりと、それぞれにリフレッシュできる時間になるといいですね。そのためにも、今月もしっかりと体調管理を行い、休暇も学校生活も、どちらも元気に楽しく過ごせるようにしましょう。



やってみよう リフレーミング

リフレーミングとは、物事の枠組み（フレーム）を変えて、見方を変えることです。例えば、コップに半分入った飲み物をみて、「半分しか入っていない」と思うか「半分も入っている」と思うかで気持ちが変わりますね。物事の見方を変えると、ネガティブなこともポジティブに捉えることができます。

鬼を福の神に変身させよう!

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えようと本当は福の神かもしれないよ。

例えば...

自分の中の鬼

わがまま鬼



気持ちを
はっきり言える神



あわてんぼう鬼



行動
すばやい神



おしゃべり鬼



誰とでも
仲よし神



リフレーミングを使うと、自分の短所だと思っていたところも長所としてみえるようになるね。
自分の良さに気付くことで、自信にもつながるね。
ぜひリフレーミングを使いこなしてみよう。

食物アレルギーってなに??

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



食物アレルギーが多い食べ物



間違えてアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

⚠️ 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。⚠️

アレルギーの原因がわかれば、症状を予防したり軽減することができます。アレルギーは、個人差や、年齢で変化することもあるため、気になることがあったり、症状がある場合は、定期的に医療機関での診察をお勧めします。

食物アレルギーの症状を知ろう

食物アレルギーは、体を守る仕組みが特定の食べ物を「体に悪いもの」とまちがえて反応してしまうことで起こります。どんな症状が出るか知っておきましょう。



部位	症状
皮膚	赤み、じんましん、湿疹、腫れ、ほてり、かゆみ など
粘膜	目の充血、まぶたの腫れ、鼻水、口や喉の違和感や腫れ など
呼吸器	咳、声がかすれる、飲み込みにくい、呼吸が苦しい など
消化器	吐き気、おう吐、腹痛、下痢、血便 など
神経	頭痛、元気がない、ぐったりする、意識障害 など
循環器	けつあついか、めや、ふきそく、てあし、つめ、かおいろ、わる 血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪い など

保護者のかたへ

来年度アレルギー面談の対象の保護者の方に、書類を配布しています。医師の記載が必要な書類もありますので、ご準備の程、どうぞよろしくお願いいたします。

また、新たにアレルギーがあることがわかったり、エピペンや薬を持参することになったなどあれば、担任または保健室までお申し出ください。