



令和7年2月13日(木)新宮東中学校 古島 晃代

まだまだ寒い日が続いています。大寒波もあり、いつもより雪の日が多くありましたね。しかし、少しずつですが、季節は春へと向かっています。梅の花も咲き出したところもあるようです。春の訪れを楽しみに元気に過ごしましょう。



大丈夫？アレルギーの話

アレルギーとは身体を守る免疫機能によって、全身または身体の一部に異常が起こる現象のことです。アレルギーの種類や症状の度合いによって異なりますが、涙目や目のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみ、発疹、くしゃみなどが代表的な症状です。

どうして、アレルギーが起ってしまうのでしょうか。私たち人間の身体には、生まれつき細菌やウイルスといった異物から身を守るために免疫が備わっており、感染症などの発症を未然に防いでいます。

しかし、環境や生活の変化によって免疫に何らかの異常が発生すると、細菌やウイルス以外の異物にも過剰な反応を示し、身体にさまざまなアレルギー症状があらわれるようになります。

重度の場合は呼吸困難や血圧の低下といった重篤な症状（アナフィラキシーショック）を引き起こし、ときに命を脅かす危険性もあります。大人になってから、アレルギーになる場合もあります。

現在、アレルギーがある人はもちろん、アレルギーがない人も、アレルギーに関する情報を知っておくことが大切です。



さまざまアレルギーの原因

- ・ハウスダスト
(ほこり、動物の毛、ダニなど)
- ・食べ物
- ・ペット
- ・ラテックス製の手袋



気持ちのコントロール

怒りや悲しみといった気持ちをコントロールすることは難しいですが、ちょっとしたコツがいくつかあります。自分の気持ちと寄り添うためにも、覚えておきましょう！



① 深呼吸する

大きく息を吸ってはくことで、気持ちを落ち着かせます。
あとのことを考える余裕も生まれます。

② 距離をおく

例えば、怒りの対象となっている人から離れる、解決しにくいことを一度、忘れてみるなどです。

③ 自分の気持ちを外から見る

今の自分の状態を、他の人から見たらどうなのか考えることで、自分自身を見つめ直します。

〈2月のスクールカウンセラー来校日〉

花田先生 27日(木)

前田先生 20日(木)

〈2月のスクールソーシャルワーカー来校日〉

増田先生 14日(13:00~16:15)

21日(9:00~12:15)

27日(9:00~16:15)



★カウンセリング予約は、担任の先生に相談してください。

〈保護者の方へ〉

福岡県のインフルエンザ警報が解除になりました。今現在本校では、学級閉鎖等もなく、子どもたちも元気に過ごしています。ご家庭でも、感染予防をしていただけていることかと思います。これからも続けていただけますようよろしくお願いします。