

ほけんだより 2月

2020.1.31 (金)
河北台中学校
保健室

2月4日は「立春」。こよみの上では春ですが、冷え込みの厳しい時期ですね。寒さに負けずに、今月も元気に過ごしましょう。

みんなで知ろう！食物アレルギー



食物アレルギーってなに??



みなさんの体の中には、体にとって毒となるものを追い出す「免疫」というしくみがあります。この免疫が頑張りすぎて、本当は毒じゃないものまで追い出そうとしてしまい、体が過剰に反応することがあります。これが「アレルギー」です。特に食べ物によって起こるアレルギーを「食物アレルギー」と言います。

牛乳アレルギーの A さんの周りで、友だちが牛乳パックをもってふざけています。Aさんは、ちょっと不安そう…。

どうやったら、アレルギーがでるの??

アレルギーのもとになるものが、体の中に入ると、アレルギー反応が起こります。アレルギーを起こす量も、症状も人それぞれ。ちょっと触っただけ、ちょっと吸い込んだだけでも、大変なことになる人もいます。

皮膚

- ・肌のかゆみ
- ・じんましん
- ・むくみ

アレルギーの主な症状



目

- ・目が赤くなる
- ・涙が出る
- ・まぶたがはれる



おなか

- ・吐き気、嘔吐
- ・腹痛
- ・下痢

口・のど

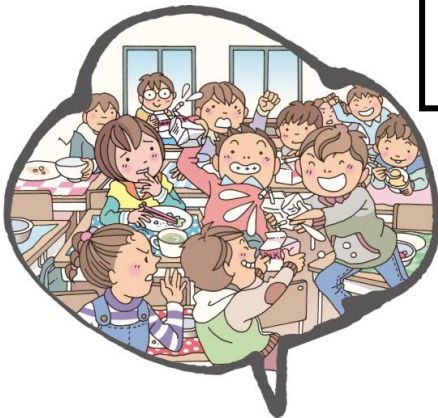
- ・口の中のかゆみや違和感
- ・のどがはれる
- ・咳こむ
- ・ゼーゼーして息苦しくなる

その他

- ・ぐったりする
- ・意識がなくなる

食後や、何かにさわった時にこんな様子の人がいたら、すぐにおとなをよびましょう!!

Aさん本人や先生だけでは、アレルギーが出るのを防げない場合もあります。周りの人の理解と協力が必要です。



ネガティブ感情と付き合うコツ



私たちは毎日の出来事の中で、イライラしたり、落ち込んだり…ネガティブな感情になってしまうことがあります。この感情は誰にでも起こりますが、長く続いたり、体に悪影響を及ぼしたりするようでは問題です。

そこで、ネガティブ感情が続くときには、その時自分の頭に浮かんだ「考え方」「つぶやき」に注目してみてください。**ネガティブ感情は、突然生まれるものではなく、その人の考え方に大きく影響されて生まれてくる**からです。自分の**考え方のクセ**を見つけることが、ネガティブ感情とうまくつきあうための第一歩です。

★できごと→その人の考え方→感情（ネガティブ？ポジティブ？）★

ネガティブ感情に支配されている時、次の6人のキャラクターのような考え方をしている場合がほとんどです。自分はどのキャラクターにいがちなのか、考え方のクセを知っておくことが大切です。

A 先読み



予想屋

きっと失敗するに違いない。
うまくいくわけがない。
多くの可能性があるのに、
確かめる前から悪い予想をたてる。

B べき思考



カンペキ

こうすべき！
○○しなければならない！
必要以上に自分にプレッシャー
をかける。こだわりすぎ。

C 思い込み



いちず

いつも○○だ。必ず○○だ。
自分の失敗は大きく、
他人の失敗は極端に小さくとらえる。
自分はダメ人間。

D 深読み



メンタリスト

相手の気持ちを一方的に推測。
「きっとあの人は○○と
考えているに違いない」。
読心術の専門家。

E 自己批判



じぎやく

物事の責任（原因）は
全部自分にある。自分を責める。
勝手に責任を感じる。

F 白黒思考



オセロ

完璧にできなかった自分はダメ。
いつも完璧にしなければダメ。
好きが嫌いか。
成功か失敗か。

考え方のクセに気付いたら、本当にそうなの？と自分自身に問いかけてみましょう。



先読みし
てない？



絶対にす
べき？



思い込みじ
ゃない？



深読みし
すぎ？



本当に全部自
分のせい？



無理に白黒つけよう
としてない？

考えを別の方向にもっていこう。ネガティブ感情が小さくなるような考え方が、他にあるはずですよ。

例：次の時間、クラスの前で発表することになりました。

→考え：「きっと失敗するに違いない。みんなに笑われる。」（先読み）→不安、こわい、逃げたい
⇒考えチェンジ：「緊張するけど、やってみないとわからない。」⇒やる気、がんばろう

考え方を変わると、感情が変わります。感情が変わると、その後の行動が変わります。自分の考え方のクセを知って、ネガティブ感情と上手に付き合っていきましょう。