

# 保健だより 2月

令和8年2月5日  
大田区立安方中学校  
校長 佐藤 彰

2月の異名は如月（きさらぎ）。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」からという説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をするのは昔からある知恵だったのです。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい日が続く、インフルエンザも増えてきています。油断をしないでこの冬を乗り切りましょう。



心の回復力を高めよう！

私たちの日常は、楽しいこともたくさんありますが、時につらいことや落ち込むことも起こります。そんな日常に起こりうるネガティブな出来事から回復する力のことを**レジリエンス**と言います。

ところで、問題が起きた時、あなたのとらえ方はどのタイプですか？

- A：自分は悪くない！と相手を非難するタイプ
  - B：どうせ自分にはできないとすぐにあきらめるタイプ
  - C：全部自分が悪いんだからと自分を責めてしまう罪悪感タイプ
- ネガティブな感情が強すぎると、心身に不調をきたすことがあります。

でも、私たちはみんなレジリエンスを持っていて、それを育てることが可能です。ネガティブに直面してもレジリエンスを高めておけば、短時間で元の状態に回復することができます。レジリエンスを鍛えるためには、自分のいいところや強みを意識し自分に何度も言い聞かせることが大切です。

## 4つのレジリエンスマッスルを鍛える！！



### I am

自分の得意なこと・強みを考えてみましょう

周りの人にも私の強み何だと思おう？と聞いてみると自分でも気づかなかった発見があることもあります。

### I like

自分の大切な人の写真や楽しかったことを考えましょう



ワクワクして、自分の中にある楽しむ力、ポジティブなマインドを感じるができます



自分が過去に経験した困難な状況を思い出し、どのように乗り越えたかその時の学びを思い出しましょう。

自分の中にある隠れた宝物に気づけるかもしれません。



### I have

自分の周りの大切な人、お世話になった人を思い浮かべてみてください。きっと自分の持っている宝物に気づくはずですよ。

### I can



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、

特定の食べ物にふく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。

かゆみやじんましん、呼吸困難など様々な症状が引き起こされます。重症化すると命にかか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!?



アレルギーの原因となる食べ物が皮膚に付いたり、鼻から吸い込んだりするだけでもアレルギーの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。

## 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...



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する可能性もあります。食品表示は毎回確認しましょう。

## 事例③ アレルギー既往のないCさん

運動をしたらアレルギー症状が出た!?



ふだん食べていて問題がなかった食べ物でも、食後に運動すると命にかか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。

point!



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

苦しんでいる人がいたらすぐに大人を呼ぶ