



# ほげんだより2月

寒さが厳しい毎日。休みの日は家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくります。天気のいい日は、積極的に散歩や外気浴、運動をしましょう。

## 空気検査の結果

学年	二酸化炭素測定値	室温
1年 (情報室)	1800ppm	24℃
2年	1600ppm	22℃
3年	1400ppm	22℃
4年	1200ppm	19℃

先日実施した、空気検査の結果です。基準値を上回っている教室もありましたが、その差は小さく、換気の様子も良好でした。

これからも、みんなで意識しながら、こまめに換気をおこない、感染症予防に努めましょう。

(基準値)  
二酸化炭素 1500ppm  
室温 18℃以上 28℃以下

## 口腔アレルギー症候群と花粉症

**果**

物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？ この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われていています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜の持つ成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



## 症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！



- スギ・ヒノキ ➡ ナス科 (トマト) など
- イネ ➡ ウリ科 (メロン、スイカ)、マタタビ科 (キウイ) など
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科 (リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科 (セロリ、にんじん)、マメ科 など

## 友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

ださい

あっち行け

どうでもいい

キライ

バカ



ありがとう

スキ

手伝うよ

大丈夫？

おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

大丈夫？

