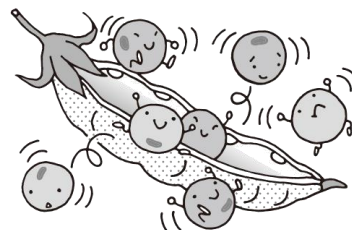
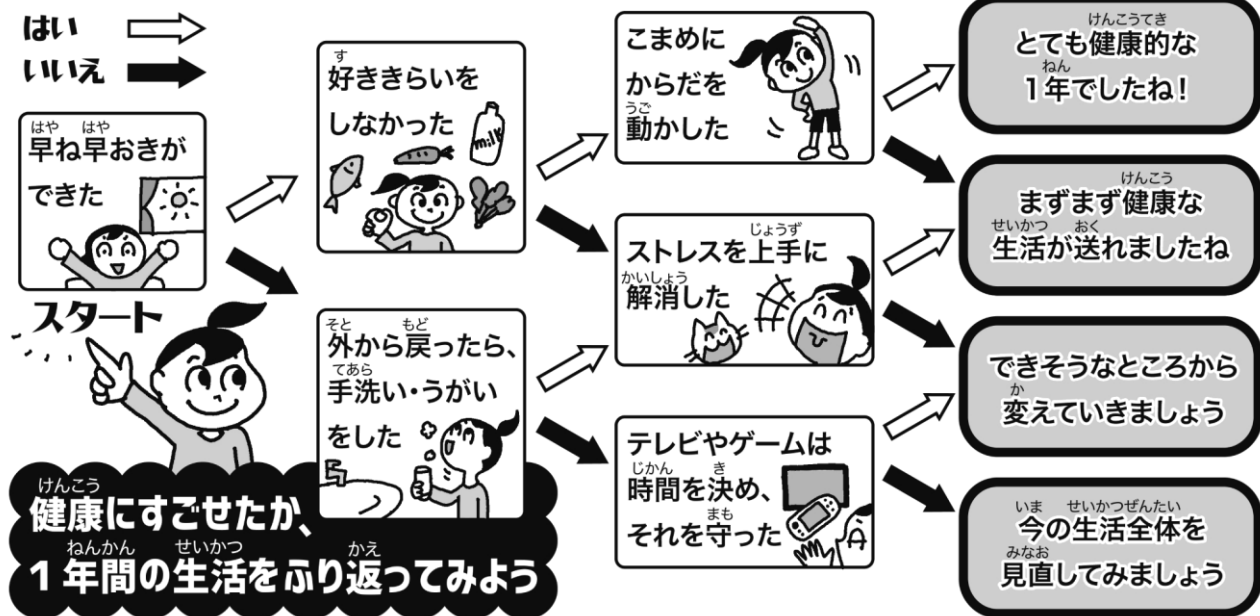


3月に入って暖かな日が増え、春の足音が聞こえ始めました。もうすぐ6年生のみなさんは卒業、ほかの学年のみなさんは進級となります。



この1年間、または今までの小学校での生活をふりかえって、よくできたこと、あまりよくできなかったこと、思いうかぶことがあるでしょう。毎日いろんなことを頑張ってきた中で、みなさんの心と体はしっかり大きくなっています。まとめをしっかりととして、新しい生活の準備を始めましょう。



進級・卒業の前に...



十二月田小学校のむし歯処置歯率は86.8%です。むし歯処置歯率100%までもうひといき！

春休みの間に治療を済ませましょう。

同じ気温でも...

「天気予報では昨日と同じ気温だったのに、今日のほうが寒いなあ…」と感じたことはありませんか？



「寒い」「暑い」と感じるポイントは「体に入ったりする熱」に関係しています。たとえば、風の強い日はなんだか寒く感じますよね。これは、強い風が吹くと体に当たる空気の量が増え、空気が体が

ら奪っていく熱の量も増えるからです。このように、人が感じる寒暖の目安を『体感温度』と言います。少しずつ春めいてきましたが、まだまだ朝夜は寒い日が続きます。気温と共に『体感温度』も意識して、自分の体調にあわせた服装の調節をしましょう。



食物アレルギーの症状や原因となる食品

食物アレルギーをもつ子供が増えています、「好き嫌い」と誤解されることもあります。食物アレルギーが起きる仕組みを理解して、症状や原因となる食品を知っておきましょう。

食物アレルギーが起きる仕組み



食物に含まれるたんぱく質（アレルゲン）を免疫細胞が“敵”と間違えて攻撃してしまい、体の外に出そうとします。

免疫細胞がアレルゲンを体の外に出そうと攻撃する中で、皮膚が腫れてかゆくなったり、吐いたりするなどの症状が起こります。

主なアレルギー症状



皮膚



赤く腫れる、じんましん、激しいかゆみ など

目、鼻、口、喉



充血、くしゃみ、鼻水、唇や口内の腫れ、せき、呼吸がしづらくなる など

消化器



吐き気、嘔吐、下痢 など

「アナフィラキシーショック」と呼ばれる、急に全身にわたるアレルギー症状が出て意識を失う危険な状態になることもあります。

食品を食べなくても…



アレルギーを起こす食品が皮膚につくだけでも、アレルギー症状を起こすことがあります。また、パンなどについている粉（小麦粉）を、呼吸の際に吸い込んでしまうことなどでも起こります。



運動後に起こることも…



食べ物を食べた直後は平気でも、食後に運動をすることで、全身にじんましんが出たり、意識を失ったりする症状が出ることもあります。

