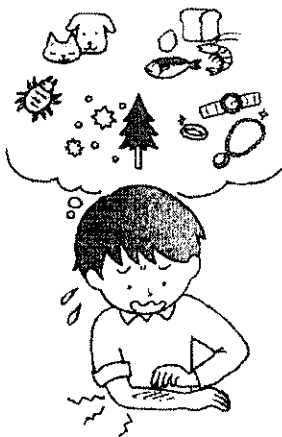


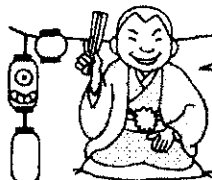
アレルギーのこと、知っていますか？



2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日はアレルギー週間としてアレルギーに関する情報発信や啓発が行われます。

アレルギーとは、私たちの体に備わっている「免疫」の働きが、入ってきた異物に対して過敏になり、腫れやかゆみなど、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。

みなさんがよく知っている食物アレルギーや花粉症、ピアス（金属）によるかぶれなどもその一種で、症状が重い場合は命にかかわることもあります。また、以前は平気だったものに対して突然反応が出ることもあります。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに同じ症状が何度も出るようなときはアレルギーを疑い、早めに受診するようにしましょう。



SNSとかけて学校と解く。その心は…？

どちらも「とうこう（投稿・登校）するときは気をつけましょう」

こんなことでも…
犯罪です！

- ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ
- ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる
- ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す
- ▶ 「死ね」「殺してほしい」などと書く

侮辱罪

名誉棄損罪

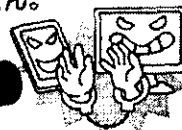
業務妨害罪

脅迫罪

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。

罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

誹謗中傷は犯罪です



マスクの
つけ方NG集



鼻が出ている



あごにつけている



すき間がある

イライラと上手に付き合おう

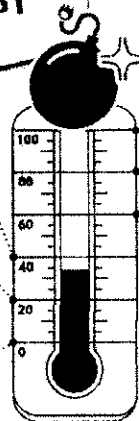
思い通りにならなくてイライラしたり、嫌な言い方をされてムッしたり。「怒り」は誰の心にもあるもの。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって疲れてしまいます。上手に付き合うコツはあるのでしょうか？

イライラ温度計

40 カチンときたぞ

20 ちょっとムッ

0 ほんわか



100 大爆発! 怒りMAX

80 もう爆発しそう...

60 結構イライラ

同じ出来事でも
人によって温度は違うよ



怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静にとらえることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すこと！

考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかられた



いつもと違う考え方
や見方をしてみよう。
「そんなに怒ること
じゃないかも」と思
えたり、イライラに
飲み込まれにくくな
りますよ。

ぼくの教科書を落としたのに、
拾ったり謝ったりせずに行ってしまった



なんだよ！
Aが謝って当然だろう！

こんな見方もあるよ

Aさんは

- ・何か急ぐ事情があったのかも
- ・教科書が落ちたことに
気づいていないのかも



イライラ... としたときの

クールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。
「トイレに行ってくる」など、
相手へのひと言は忘れずに。

数を数える

頭の中で100から3ずつ
引いたり、英語でカウントし
たりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、
口から長くはきます。一緒に
イライラも体の外へ出そう！

体をゆるめる

イライラすると体に力が入
ってしまいます。肩の上げ下
げをして筋肉をゆるめよう。

Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の【Youメッセージ】
ではなく、「わたし」を主語にした
【Iメッセージ】で話せば、相手を責
めずに自分の気持ちを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと
静かにしてよ！



なんで連絡
くれなかったの？

Iメッセージ



もう少し静かにして
もらえるとうれしいな



連絡を楽しみにしてた
から、さみしかったな