



そろそろ花粉が舞い始める季節になりました。今年は特に花粉が多いそうです。花粉症は、「今までだいじょうぶだったのに今年から症状がでてきた。」ということがあります。今はまだなっていない人も、花粉症の対策をしておきましょう。

2月の保健目標 ○安全な遊びを工夫しよう



花粉症について

●どうして起こるの？

人間のからだは病気にならないように、からだによくないものが入ってくると、からだの外に追い出そうとします。花粉症はその反応が必要以上に起こっている状態です。花粉をからだの外に出すために「くしゃみ」が出たり、「鼻水」や「なみだ」で花粉を洗い流そうとします。

また、スギ・ヒノキ科以外の花粉症では、花粉がつくと皮ふが荒れるなどの症状が出ることがあります。

●症状は？

- ◎頭がボーッとする。
- ◎目が赤くなる・かゆい・なみだが出る。
- ◎咳・くしゃみ。
- ◎鼻水・鼻づまり。



●予防するには？

- ◎メガネ…花粉症用のメガネではなくても、普通のメガネをするだけで目に入る花粉の量を3分の1に抑えることができます。
 - ◎服装…表面がツルツルした素材のものがよいでしょう。ウール（毛）の素材の服はさけるようにしましょう。
 - ◎マスク…つけると、花粉を吸い込む量を3分の1から6分の1に減らすことができます。
- ※家に帰ったら、手あらい・うがい・鼻あらいをしましょう。

●花粉の多い日や時間帯は？

◆とくに花粉が多いのは次のような日です。

- ◎晴れて、気温が高い日
- ◎空気が乾燥して、風が強い日
- ◎雨が上がった次の日
- ◎気温が高い日が2～3日続いた次の日

◆花粉が多い時間帯は次の通りです。

- ◎昼前後の1～2時間
- ◎日没後の1～2時間



おうちの方へ

お願い

ほけんだよりの12月号でもお知らせしましたが、出席停止になる感染症（インフルエンザ・流行性耳下腺炎・水痘・風疹など）にかかり、治って登校する際には医師の証明書ではなく、保護者の方に記入していただく「報告書」を提出することになりました。報告書の用紙は学校にありますので、感染症にかかった場合には担任に連絡をお願いします。

※引き続き、かぜ・インフルエンザの予防をしましょう。