

ほけんだより

赤阪小学校
保健室
R4.3.1 No.13

「花粉症」って何だろう？

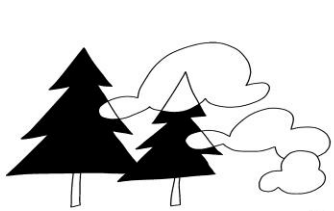
花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻のねんまくについて、目のかゆみやくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状を起こすアレルギーです。かぜの症状と似ていますが、かぜが数日で治るのに対して、花粉症は、原因となる花粉が飛んでいる間は、症状が出続けます。症状が長く続く場合は、耳鼻科でみてもらいましょう。



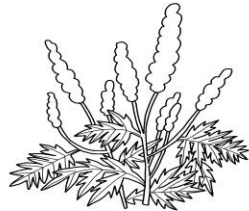
- 目のかゆみ・激しくしゃみ
- 鼻水・鼻づまり

花粉症の原因となる植物は？

花粉症の原因となる花粉を飛ばす植物は、多くの種類があり、飛ぶ時期もちがいます。



スギ、ヒノキ（1～5月）



ブタクサ、ヨモギ（7～12月）

その他

- ハンノキ（1～6月）
 - シラカンバ（3～6月）
 - イネ（一年中）
 - など
- ※地域によっても、花粉の飛ぶ時期がちがいます。

花粉症を予防するには

花粉症を軽くするためには、目や鼻などから花粉が入らないようにすることが大切です。外出時は、めがねやマスクなどで目や鼻を守り、家に入る前に服についた花粉を落としましょう。家に入ったら、手洗い、うがい、洗顔を行いましょう。



室内に入る前に花粉をはらい落とす



窓を閉める（花粉の飛ぶ量が少ない朝にかん気を行う）

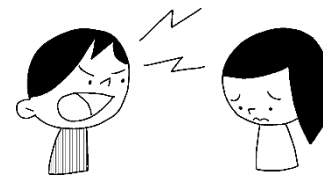
3月の保健行事

- たいじゅうそくてい 体重測定
- 3日（木）5・6年
- 7日（月）1・2年
- 9日（水）3・4年
- 半そで、半ズボンの
- たいそうふくも 体操服を持ってこよう！

チクチク言葉とふわふわ言葉どっちを使っていますか？

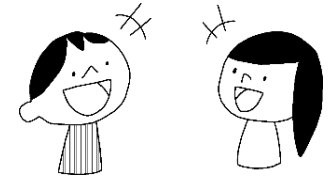
「ありがとう」などの感謝の言葉やほめ言葉でうれしくなったり、逆に悪口を言われて傷ついたりしたことはありませんか？

言葉には大きな力があります。ささいな言葉でも傷つけることもある「チクチク言葉」がある一方で、相手を元気にさせたり、気分をよくさせたりする「ふわふわ言葉」もあります。悪口など相手を傷つける「チクチク言葉」に対して、ふわふわ言葉には「ありがとう」などの感謝の言葉やほめ言葉、日頃のあいさつなども含まれています。



チクチク言葉

悪口、冷やかし、おどし文句など



ふわふわ言葉

感謝の言葉、ほめ言葉、あいさつなど
「ありがとう」「すごいね」「優しいね」

ふわふわ言葉を集めて、会話の中で積極的に使ってみましょう！

おはよう！

こんにちは！

ありがとう 優しいね

一緒にあそぼう どういたしまして

さすがだね すてきだね

だいじょうぶ？ ごめんなさい

