

ねんせい
6年生のみなさん
そつぎょう
卒業おめでとう!!

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。入学した頃はとても小さかったみなさんが、この6年間でずいぶん大きくなったことを嬉しく思います。いろいろな友達と出会い、心も大きな成長をとげたみなさんが、中学校でもがんばる姿を楽しみにしています!!

学年の締めくくりの時期になりました。去年の4月に学年がスタートしたときと比べると、みんな優しくなり、見ちがえるように大きくなりましたね。友達のことを思いやったり、困っている人を助けたりできるようになって、心もずいぶん成長したと思います。1年をふり返って、新しい学年の目標をたててみましょう。

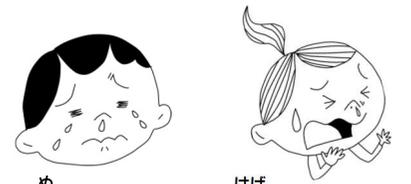


1年間の生活を
ふりかえって
みましょう



かふんしょう
「花粉症」って何だろう?

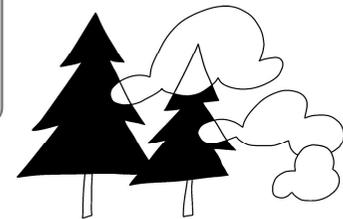
花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻のねんまくについて、目のかゆみやくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状を起こすアレルギーです。かぜの症状と似ていますが、かぜが数日で治るのに対して、花粉症は、原因となる花粉が飛んでいる間は、症状が出続けます。症状が長く続く場合は、耳鼻科でみてもらいましょう。



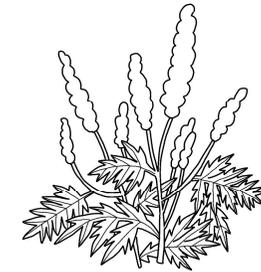
- ・目のかゆみ
- ・鼻水
- ・鼻づまり
- ・激しいくしゃみ

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)

そのほか

- 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。家に入ったから、手洗い、うがい、洗顔を行いましょう。

外出するときは花粉が
つきにくい服装にする



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)