

すこやか 2月

令和5年2月8日
白旗小学校 保健室

まだまだ寒い日が続きますが、暦の上ではもう春です。立春を過ぎると、少しずつ暖かくな
ってきます。暖かくなると同時に花粉症の季節でもあります。

今年は特に、インフルエンザ・かぜ・新型コロナウイルスと、同じような症状の病気が流行
り、はじめの症状だけでは花粉症と区別がつきにくいことがあります。花粉症の人は早めの
対策や措置で、体調管理を十分に行ってください。



2月の保健目標

心の健康を考えよう!

心の健康と体の健康は、つながり合っています。心に元気がないと体が元気に
動かず、体調が悪くなることがあります。反対に、うれしかったり、安心したりして、心
が元気だと体の調子が上がり、活動しやすくなります。自分の心も、周りの人の心
も、元気になるように過ごしていきましょう。

できて
いるかな?

やさしさポイント

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
△は当てはまるかな?

ありがとう

感謝の気持ちを
伝えている

友だちのいいところを
見つけられる

言葉づかいに
気をつけている

困っている人に
親切にできる

元気よく
あいさつをしている

相手の気持ちを
考えられる

相手のほうを見て
話を聞いている

失礼します

声の大きさに気をつけて
あいさつしている

ごめんな

素直に
謝ることができる



かぜと花粉症は症状が似ています。長期間症状（鼻水・くしゃみ・鼻づまり・目のかゆみ）があるときは、花粉症かもしれません。耳鼻咽喉科や眼科へ行ってみてもらいましょう。

花粉症？ カゼ？ セルフチェック



花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

花粉クイズ

雨が降った次の日は、気温が上がる事が多く、たくさん花粉が飛びます。また、急に暖かくなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉が付きやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。

Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？

- ①雨が降る前
- ②雨が降ったあと

Q2 花粉が付きにくい服は？

- ①ツルツルの服
- ②モコモコの服

①：20 ②：10

正解

始めよう！

花粉症
対策

合言葉は

つけない

落とす

落とす

マスク

花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

スベスベした服

ポリエステルなどがオススメ。

つけない



帽子

つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に！

家に入る前に落とす

家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

顔を洗う

目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

うがい

のどに流れた花粉を取り除こう。

