

ほけんだより

令和5年3月16日
久美浜学園高龍小学校

かふんしょう 花粉症ってなんだろう？

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引き起こすアレルギーです。

かぜの症状と似ていますが、かぜは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。

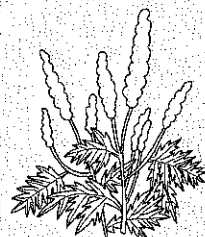


かふんしょう げんいん しょうぶつ 花粉症の原因となる植物は？

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）



フタクサ、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

かふんしょう よほう 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。



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

ねんかん 1年間の まとめ 生活チェック



はい➡ いいえ➡

はや はや お 早ね・早起きができた	まいにちあさき はん た 毎日朝ご飯を食べた	いちにち かい いじょう は 1日2回以上歯みがきをした
てあら 手洗い・うがいができた	きれいなハンカチを いつも持ち歩いた	ひょうき 病気やけがをしなかった
とも なか よ 友だちと仲良くできた	げんき 元気にあいさつができた	そと げんき 外で元気に遊べた
けんこう 健康な1年が送れたね!	おいしい! これからの生活リズムに 気をつけていこう!	がんばろう! 生活リズムを整えて 元気いっぱい毎日しよう!

この1年間、みんなの体と心の健康はどうでしたか？学年の終わりのよい機会ですので、おうちの人といっしょに1年間の生活をふりかえってみましょう。たくさん成長できたかな？



けんこうのきろくを配付します。おうちの人といっしょに、成長のようすや健康診断の結果を確認しましょう。（3学期に行った項目は身体測定のみとなっています。）まだ病院への受診ができていない人は、春休みを利用して病院に受診しましょう。

※6年生については、1・4年生時に検査した心電図も返却します。