



南山小学校でもインフルエンザB型が流行していますが、そろそろスギ花粉も飛散し始める季節・・・。

花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。

また、花粉症の症状は、睡眠不足・栄養不足・運動不足・ストレスなど生活習慣の影響も受けると言われています。毎日の心がけて花粉の季節を上手に乗り切りましょう。

かふんしょう 花粉症って??



くしゃみ



鼻水・鼻づまり



目のかゆみ

人の体は花粉が中に入ると、外に出そうとします。それが必要以上に起こるのが、花粉症です。鼻水やくしゃみが出る、鼻づまり、目がかゆくなるなどの症状がでます。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方～夕方に出やすいという特徴があります。

かふんしょう 花粉症さんにオススメの3STEP

1. 家(部屋)に入る前に服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
2. 天気予報で花粉の飛散が多い日は、必要以上の外出は避ける
3. ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない



? かふんしょう 花粉症クイズ ?

かふん 花粉はどこから入ってくる??



こた 答えと対策

- * **目** 目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御!!
- * **鼻・口** 息を吸ったときに一緒に吸い込んだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクをつけてガードしましょう。
- * **皮膚** 皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。

花粉が体にたくさん入ると、今、花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入口を覚えておいて、賢く花粉症対策を!!

2月5日は笑顔の日



わら 笑顔の効果は、次のようにたくさんあります。いっぱい笑って、心も体も元気になろう!!



めんえきりよくあ 免疫力が上がる



きおくりよくあ 記憶力が上がる



ストレスがやわらぐ



こうふくかん 幸福を感じる



コミュニケーションがスムーズになる