



この時期が発生ピーク！

花粉症に気をつけよう

この症状はカゼ？ それとも花粉症？

	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回～数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱（38℃くらいまで）	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れる頃



花粉症の 予防対策



出かける前に
天気予報や
花粉情報を調べる



花粉が付着しにくい
素材(ナイロンや
ポリエステルなど)
の服を選ぶ



帽子やマスク
メガネで花粉が
体につかない
ようにする



帰った後、玄関前
で服についた花粉
をはたいて落とす
(家に持ち込まない)



手洗いやうがい、洗顔をして体
に着いた花粉を落とす



花粉症 早めの対策が

オススメです

症状が出る前に早めに治療を開始するとこんなことが期待できます。

- ・症状を軽くする
- ・症状が出る期間を短くする
- ・一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる



世界のどこかでいつも暴れている花粉



日本が主な発生地となっている「スギ花粉症」の飛散ピークは2～4月とされていますが、主にヨーロッパで発生している「イネ花粉症」と、アメリカ全域で発生している「ブタクサ花粉症」を合わせた3つの花粉症は、「世界3大花粉症」と呼ばれています。この3つのピーク時期は2～10月。これにヒノキやヨモギ、シラカンバなども加えると、一年中世界のどこかが花粉で覆われていることとなります。

保健室から 「新しい学年への意気込み」

今年度が終わり、春休みを迎えます。みなさんが1年間、この学年で学んだことは何でしょうか？がんばったことは何でしょうか？もうちょっとがんばった方がよかったことは何でしょうか？こんな「振り返り」は次へ自分がどうしていこうか考えるきっかけにもなります。反省ばかりでなく、できたことばかりでなく、両方を見ることで自分のことがわかってきます。さあ、4月から新しい学年でどう過ごしますか？登校初日に一歩を踏み出すには、春休みからどれだけ心と体の準備をしているかにかかっています。新しい学年でみなさんが充実した生活を過ごせますように。



心のカゼにも気をつけて

心のカゼの症状

- ・食欲がない ・眠りが浅い
- ・体がだるい ・やる気が出ない など

心のカゼの原因

- ・友だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習い事や勉強で忙しい など

心のカゼの治療法

- ・誰かに話す ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など

