

## 2月 ほけんだより

まだまだ寒い日が続きますが、子どもたちは元気いっぱい遊ぶ姿がたくさんあります。近年子どもたちにも花粉症の発症が増えており、これからの時期に風邪にも似た症状が始めます。そこで今回は花粉についてお伝えします。

子どもにも  
増えている

### 花粉対策をしましょう



- ★うがいをしよう のどに流れた花粉を洗い流します。
- ★顔を洗おう 花粉がくっつきやすいのは顔です。外から帰ったら顔を洗おう。
- ★ぼうしをかぶろう 頭につきやすい花粉はぼうしでさけよう。
- ★メガネをしよう 目に入る花粉を2分の1から3分の1まで減らせます。
- ★上着はツルツルの素材を着よう 表面がデコボコしていない上着を着よう。  
ツルツル上着は花粉が付きにくい。
- ★生活リズムも大切 よく寝て、好き嫌いせず食べて運動しよう。

### 【花粉症チェック】

- 風邪のような症状が長引く
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻づまり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人が出る

2つ以上チェックが入ったら場合は、花粉症かもしれません



### 【花粉症と風邪の症状の違い】

花粉症	症状	風邪
・かゆくなる ・充血する ・涙が出る	目	・ほとんどない
・鼻づまりひどい ・水っぽい	鼻	・黄色っぽい鼻水 ・長引かない
・かゆくなる	のど	・痛くなる
・数か月	症状の継続	・1週間ほど
・あり	食欲	・なし