

ほけんだより

令和3年2月26日

明倫小学校 保健室



二月とは思えないほどの暖かい日が続きましたが、そろそろまた寒くなりそうです。
 今年はインフルエンザにかかる人が一人もいない冬で、手洗いやマスクといった予防の
 効果を感じるものでした。コロナの流行も、佐賀はステージ3にもどりましたが、
 県内ではクラスターも出ています。まだまだ油断せず予防を続けることが大切ですね。



今年も花粉はやってきたー！

花粉症の季節がやってきました。
 学校でも、「目がかゆい」「鼻水が止まらない…」など来室する人がふえてきました。
 「雨上がりの晴れた日は花粉がとぶので要注意」とよく言いますが、先日の雨上がりは症状が一気に
 ひどくなる人が次つぎと。季節がすぎるのを待ちながら、できる対策をしてゆきましょう。

症状



目のかゆみ



くしゃみ



鼻水・鼻づまり

花粉症		セルフチェック表	
花粉症		くしゃみ	カゼ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある	
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる	
かゆみが出ることがある	目	症状はほとんどない	
ほとんどない	せき	よくある	

対策



ツルツルした素材の服を着る



出かけるときはマスクやメガネをかける



玄関の前で花粉をはらい落とす



外から帰ったらうがいや洗顔をする

こんな日は要注意！



晴れて乾燥した日



雨がふった日の翌日



日中の最高気温が高い日

