

2026.3.11

No.8

竜西小・ほけんしつ

3月♡ あににかく
「あつて」
も
気持ちは
いい
です

今年度ものニリわずか...。
気温差のほげしい日がつづいていますが、
体調管理に気をつけて、元気いっぱい、
えがおいっぱいですごしましょう!!



まだまだ

お世話になります!?

2学期のとちやりから、インフルエンザやかぜがはやっていまし二。フェイス
ペーパーにお世話になつた人も多いたのではたよいでしょうか?
インフルエンザの流行がおちついてきたと思つたら、花粉分症の時期がやつて
きました二。まだまだしばらくフェイスペーパーにお世話になります...

花粉分症
をく
攻略せよ!

症状は?

ひるのかゆみ、
のどのイガイガ、
頭痛などの
症状も
ありま



くしゃみ



鼻水・鼻づまり



目のかゆみ



花粉分
のお
多い日
は?

晴は
れて
いる



風が
強い



気温が高い



空気が乾燥している



あめ
雨がふつたに
次の日

たいへん 対策は?

かふん モ 花粉をさける!! 持ちこまふい!! が大セカです。

かふん 花粉のつきにくい
ソイルした
素材の服を
着る



かふん 花粉の
飛散子漏りを
チェック!!



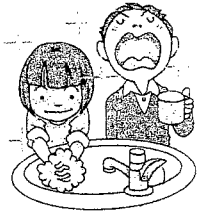
マスク、
ぼうし、
めがねで
防がう



かふん にはり ひるぜん ぎ やわがに おお ひじん
花粉は1日のうち、お昼前後と夕方に夕夕く飛散しています。
スギ・ヒキの花粉は2~4月に飛散します。

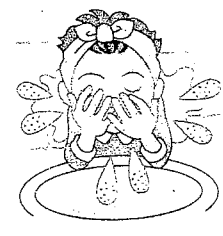


いえ にはい 前に
花粉をはらいおとす



てあう
手洗いうがいを
する

てやのど、
あか 顔に付いた
花粉を洗い
ながそう!



かあ あら
顔を洗う

かえ 帰ったなら
すぐには
お風呂に
入ったシャワー
あびたりする
のもいいですね



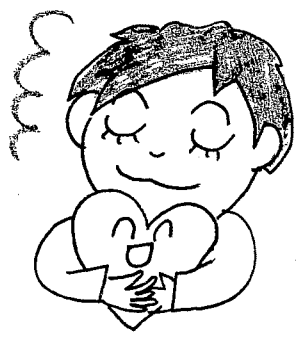
かゆく ても目をこすらないで!!

かふん しょう
花粉症になると、目がかゆくたまって、ついこすりたくなって
しまいますが... ちょっと待って stop!!

目をこすると → 目がきずついて、バイキングが入りやすくなって、
かゆみをひきおとす物質が出て、もっとかゆくたまって
してしまいます。「目が かゆいっ!」と 思ったときは、まばたきをして、
かゆみの原因をあらいながして、ぬらしたハンカチやタオルを目に
当てたりすると、かゆみがおちつきますよ。

3月9日
は
サンキュー
の日

みいさんは、ふたごん「ありがとう」という
言葉を使っていますか? ありがとうは感謝を
伝える とても大切な あたにかい言葉。



じぶん
自分のまわりにはり 大切な ひと
ありがとうと伝えてみるのもいいです。