



# ほけんだより

たかなべひがししょうほけんしつはっこう  
高鍋東小保健室発行 R8・2・19



がつ ほけんもくひょう  
2月の保健目標

きゅうしょく かんしゃ  
給食への感謝をあらわそう

## それ、かぜじゃなくて 花粉症かも!?

さいきん くしゃみや鼻水、目のかゆみはありませんか？  
それは「花粉症」かもしれません。花粉症はうつるものではありませんが、つらいときはがまんしないことが大事です。

充血する  
目がかゆい



熱はない  
(あっても微熱)

くしゃみが  
連続して出る

花粉の  
飛散時期  
である

### こんなときは、 おうちの人に伝えよう

- くしゃみがつづく
  - 鼻水が止まらない
  - 目がかゆい
- 症状が続くときには、おうちの人に伝えて、病院でみてもらいましょう。

### 花粉の季節の約束

- 【花粉から体を守る】
- 外から帰ったら手洗い・うがいをしよう。
  - 花粉が多い日はマスクをつけよう。
- 【お肌も大切に!】
- 花粉が肌につくと、かゆくなったり赤くなったりすることがあります。おうちに帰ったら顔をやさしく洗って、クリームで保湿しよう。



花粉症は、生活習慣をととのえることで症状が軽くなる場合があります。  
早ね・早起き・バランスの良い食事・適度な運動を心がけましょう。  
元気なからだで、花粉の季節を乗り越えたいですね!

## 自分でできる!花粉症対策チェックリスト

できたら○をつけよう

- ( ) 早ね・早起きができた
- ( ) 手洗い・うがいをした
- ( ) 目や鼻をこすらなかった



- ( ) 朝ごはんを食べた
- ( ) 外から入る時、服をはらった
- ( ) マスクをつけた(花粉が多い日)



できた数を数えてみよう♪

0~2個...明日からがんばろう! 3~4個...いい調子!! 5個以上...すばらしい!!!

無理せず、できることから続けてみよう♪



## 便秘の人にちょっといい話



「おなかがいたい」と言って保健室にくる人たちの5人に2人はうんちがでなくて困っている人でした。  
実は、ちょっとしたコツで出やすくなることがあるんです。

- 朝ごはんを食べると...おなかがびっくりして動き出す! ○水をのむ...うんちがやわらかくなる!
- 体をうごかす...おなかの中も元気になる!

