



第10号 令和7年2月12日
不土野小学校 保健室



まだまだ寒い日が続いていますね。雪もたくさん降りました。雪合戦や雪だるま作りなど、元気に雪遊びもできましたね。今の学年もあと1か月。毎日を元気に過ごせるよう、生活リズムを整えましょう！

今年も飛んでいる
花粉の量は多いです。
しっかり対策し
ましょう！



帽子・メガネ・
マスクをつける



つるつるした素材
の服を着る



花粉を払い落とす



手洗い・うがい
をする



洗顔する



天気予報で花粉の
量をチェックする

風邪と花粉症の違いは？

風邪		花粉症
なし	め	かゆみ、涙目
ネバネバ、 やや色がある	鼻水	透明、水のように サラサラしている
時々である	くしゃみ	何度もである

とも 友だちに どっちの言葉をたくさん使っていますか？

ださい

あっち行け

どうでもいい

キレイ

バカ

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった



ありがとう

だいじょうぶ
大丈夫？

スキ

てつだ
手伝うよ

ことがあるのではないでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

ひごろ 日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようになると、きっとずっと仲良いいられますよ。



花粉が多い日は、
こういう日

風が強い日



雨が降った次の日



晴れの日



気温が高い日



空気が乾燥している日



しょうこうぐん 口腔アレルギー症候群

かふんしじょう
花粉症

くだものや野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？ この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜のもう一つ成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。

症状を起こしやすい組み合わせ

かふんしじょう 花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！



■ スギ・ヒノキ → ナス科（トマト）など

■ イネ → ウリ科（メロン、スイカ）、マタタビ科（キウイ）など

■ シラカバ・ハンノキ → バラ科（リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド）、セリ科（セロリ、にんじん）、マメ科など