



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

目

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

時々でる

くしゃみ

何度もでる

# 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

キライ

バカ

かな

ありがとう

スキ

てつだ  
手伝うよ

だいじょうぶ  
大丈夫？

おめでとう



ひだりがわ ことば あいて ころろ きず かな  
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。

あなとも、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

ことがあのではないでしようか。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。

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  
にすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

大丈夫？



## 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



## 口腔アレルギー症候群と花粉症

果

物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  
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

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 ➡ パラ科（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