



2月7日に行われた学習発表会、みなさん練習をよくがんばりましたね。この1年間の成長がとても伝わってきました。

まだまだ寒い日が続きます。気温に合った服装をして、毎日を元気に過ごしましょう！

花粉症とカゼの違いは？

花粉症		風邪
連続して出やすい	くしゃみ	時々出る
透明でサラサラしている	はなみず 鼻水	ネバネバしていて黄色っぽい
2週間以上、花粉が飛んでいる時期	症状が続く期間	数日間

花粉症対策を始めよう

<出かけるときは>



花粉の情報をチェックする



帽子・マスク・メガネで防ぐ



ツルツルした素材の服を着る

<外から帰ってきたら>



顔を洗う



手洗い・うがい



玄関で花粉をはらう

かゆくても目をこすらないで!



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って!

目をこするとどうなる?

たとえば...

- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

目がかゆいとき、どうすればいい?

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわしながらしてくれます。
- 目を冷やす
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



花粉の多い日は
こういう日!



晴れた日



風が強い日



気温が高い日



空気が乾燥している



雨が降った次の日

花粉はどこから入ってくる?



こたえと対策

目

目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御!



鼻、口

息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

皮膚

皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。



花粉が体にたくさん入ると、今花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入口を覚えておいて、賢く花粉症対策!