

令和6年2月16日  
三好特別支援学校  
保健室

花粉が飛ぶ季節になりました。花粉症の人にとっては、辛い季節ですね。

花粉症の症状が出ると集中して授業を受けることができなくなってしまいます。

早目の花粉対策を始めましょう！



# 花粉症 3本勝負!

クイズに正解して花粉症に勝利しよう!

花粉が

「つかない」のはどっち?



ぼうし&綿素材の服

サンバイザー&ウール素材の服

こたえ ぼうし&綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広い帽子をかぶりましょう。ウール素材のセーターなどは花粉が付きやすいので、綿などのスベスベした素材の服がおすすです。

花粉を

「入れない」のはどっち?



マスク&メガネ

おしゃぶり&アイマスク

こたえ マスク&メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるので、マスクとメガネで防ぎましょう。マスクはあまり隙間ができないようにつけましょう。アイマスクは周りが見えなから危険です。

花粉を

「落とす」のはどっち?

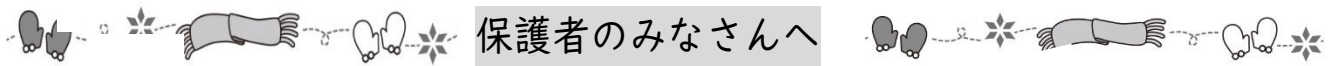


顔を洗う&うがいをする

足を洗う&大声を出す

こたえ 顔を洗う&うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落としましょう。目や鼻の周りも丁寧に洗いましょう。のどに入った花粉は、うがいで洗い流せません。足も洗っていいですが、靴をはいていたら花粉はつきません。



## 保護者のみなさんへ

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあるそうです。春の気配も少しずつ感じられるようになってきました。

今年は、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザAとBなど感染力の強い複数のウイルスが同時に流行しています。いつもと様子が違うと感じたら検温をお願いします。熱が無い場合は、連絡帳で様子をお知らせいただくか、念のためご自宅で1日様子を見ていただくのも良いと思います。また、学校からお迎えをお願いすることもありますので、ご協力をお願いします。



### おほえておこ

## 正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、なかなか上手に鼻をかむことができる子は少ないようです。鼻水には細菌が含まれているので左右の鼻を同時に強くかむと勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることもあります。

### 鼻をかむときは

① ティッシュで  
片方の鼻を押さえる



② 口から息を吸い、  
ゆっくり少しずつかむ



左右交互に ←  
何度か繰り返す

## 子どもの肌を守る 冬のスキンケア

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟なため、大人よりも肌が乾燥しやすいです。

特に空気が乾燥する冬はお子さんに湿疹などの肌トラブルが起こりやすい時期。肌を守る

ためにスキンケア  
アをしましょう。



お風呂はぬるめのお湯で。刺激の少ない石けんをよく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。

水分が失われやすいお風呂上がりは、ローションをぬって水分補給をしたり、ワセリンで肌の表面に膜を作って保湿を心がけて。



加湿器などで空気の乾燥も防ぎましょう