

すこやか

大津市立大石小学校保健室
令和5年2月10日発行



かた いっしょ よ
おうちの方と一緒に読みましょう

か ふん しょう

花粉症って、なに？



スギやヒノキなどの花粉がからだにたくさん入りこむと、からだの中の細胞が「悪いものが入ってきた！」とかんちがいて、くしゃみや鼻水、なみだなどでからだから追い出そうとします。大人に多かったのですが、今は子どもにも増えてきています。

1 マスクの術

花粉を吸い込む量をかなり減らせるよ。



4つの術で花粉をガード！

2 がらがらうがいの術

鼻や口からのどに流れた花粉を、うがいで追い出そう。



3 洗顔の術

花粉がつきやすいのは、頭と顔。外から帰ったら顔も洗うと、花粉症予防に効果あり。



4 すべすべの術

表面がすべすべした布地の服なら、花粉がつきにくいよ。頭は、ぼうしを被ると花粉がくっつくのを防げます。





め はな で か ふんしょう おも しょうじょう ひと
「目がかゆい」「鼻が出る」という花粉症かなと思われる症状をうったえる人がでてきました。

ほ けんしつ か ふんしょうよう め ぐすり がっこう おも
保健室にアレルギー(花粉症用)の目薬などはありませんので、学校でしんどいなと思う
ひと かた そうだん つか め ぐすり くすり も
人はおうちの方と相談して使っている目薬やお薬を持ってくるようにしてくださいね。

か ふんしょう おも まえ がん か じ び か
花粉症かなと思ったらひどくなる前に眼科・耳鼻科でみてもらうことをおすすめします。



ほ けんしつ まも ただ つか 保健室のやくそく、しっかり守って正しく使おう

① ほ けんしつ く たんにん せんせい つた き
保健室へ来るときには担任の先生に伝えてから来ましょう。

さいきん ちょうやす ひるやす お おんがく な ほ けんしつ らいしつ ひと
最近、長休み・昼休みの終わりのチャイム(音楽)が鳴ると、保健室へ来室する人が
きゆう ふ あそ ひと
急に増えます。いっぱい遊んで「しんどい。」という人や、けがをしたのにそのまま遊んで、
やす じ かん お ほ けんしつ く ひと
休み時間が終わってから保健室に来る人がいます。

とき とき たんにん せんせい ほ けんしつ い
しんどくなった時、けがをした時には、できるだけすぐに担任の先生に保健室に行くこと
つた らいしつ
を伝えて来室するようにしましょう。

② びょうき しょうち ひ おうきゅうしょうち けいぞく しょうち
病気やけがの処置はその日の応急処置です。継続した処置はできません。

ひつよう じぶん じゅんび
必要なものは自分で準備しましょう。

きのう いえ いえ ほ けん
「昨日、家でけがをしたのでみてほしい。」「家にシップがなかったのください。」と保健
しつ く ひと
室へ来る人がいます。

ほ けんしつ びょうき て あ くすり がっこう
保健室には、けがや病気の手当てのためのグッズや薬がありますが、それは学校での
きゆう びょうき とき つか がっこう い がい て あ
急なけがや病気の時を使うものです。学校以外でのけがについては、おうちで手当てを
してもらいましょう。また、学校でのけがについても、次の日から保健室にシップやバンソ
がっこう つぎ ひ ほ けんしつ
ウコウをもらいに来る人がいますが、学校ではその日の応急処置しかできません。

せんじつ ゆき なかあそ ひとたち なか ふく き ほ
また、先日は雪の中遊んでいた人達の中に、「服がよごれた。」と着がえやタオルを保
けんしつ か き ひと ほう ひつよう じぶん ようい
健室に借りに来た人がいましたが、おうちの方とそうだんして必要なものは自分で用意す
るようにしましょう。みなさんがしんどくなった時、けがをした時にはしっかりサポートしてい
きたいと思います。そのためにも正しく保健室を使っているか、一度考えてみてください
ね。 おも ただ ほ けんしつ つか いち どころが