



にこにこNo.10

せたきたしょうがっこう
瀬田北小学校

ほけんだより

れいわ ねん がつ
令和6年2月ごう



かふんしょう 花粉症とは？



かふんしょうは、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこむことで、はなみずやくしゃみなどがでるアレルギーのひとつです。

かふんしょうではない人も、花粉を大量に浴び続けていると、とつぜん発症する可能性があります。

しょうじょうでまえ、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。

ことしがつなか
今年は2月の中ごろから

かふんとはじい
花粉が飛び始めると言われています。

かふんしょう しょうじょう
花粉症の症状



くしゃみ



はなみず
鼻水



はな
鼻づまり



め
目のかゆみ

しょうじょう に かふんしょう かふん と あいだ しょうじょう
かぜの症状と似ていますが、花粉症は花粉が飛んでいる間は症状
でつづ ながび とく
が出続け、長引くのが特ちょうです。

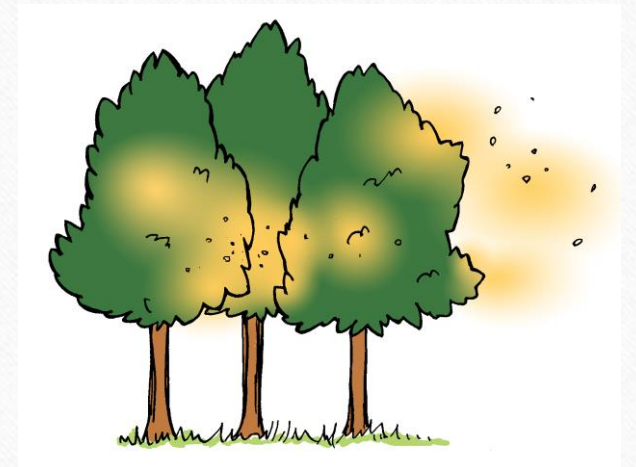
かふん と 花粉が飛びやすいとき

てんき じかん
天気や時間によって、かふん と りょう か
花粉が飛ぶ量は変わります。かふんりょう よほう み
花粉量の予報などを見て、

おお と ひ
多く飛びそうな日はできるだけしつない す
室内で過ごすなどのくふう
工夫をしましょう。

かふん おお と ひ 花粉が多く飛び日

- あめ あ つぎ ひ きおん たか ひ
雨が上がった次の日、気温が高くなった日
- きおん たか ひ つづ
気温が高い日が続いたとき
- くうき かぜ つよ ひ
空気がかわいていて、風が強い日



かふん からだ い たいさく
花粉を体に入れない対策

がいしゅつじ ぶくそう
① 外出時の服装
ちゅうい
に注意



しつない かふん
② 室内に花粉を
もちこまない



そと かえ
③ 外から帰ったら



しつない
④ 室内をまめに
そうじする





かんそう ちゅうい
乾燥に注意



ふゆ きおん ひく
冬は気温が低いため、空気が乾燥しています。

こ ひ うす かんそうはだ
子どもの皮ふは薄く、乾燥肌になりやすいです。

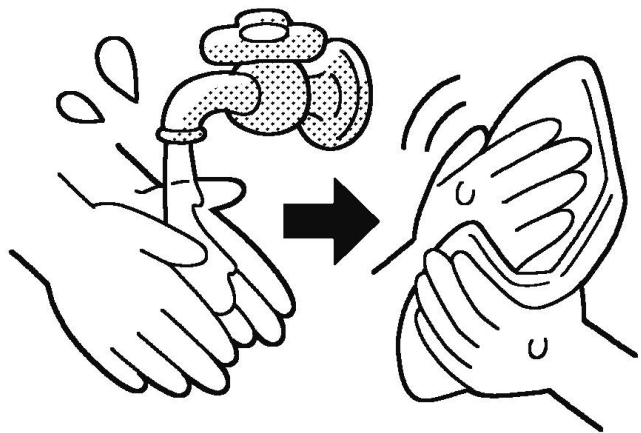
はだ かんそう いた
肌が乾燥すると、かゆみや痛みがでてきたり、

ひ きのう ていか
皮ふのバリア機能が低下します。



ひび・あかぎれを予防しよう

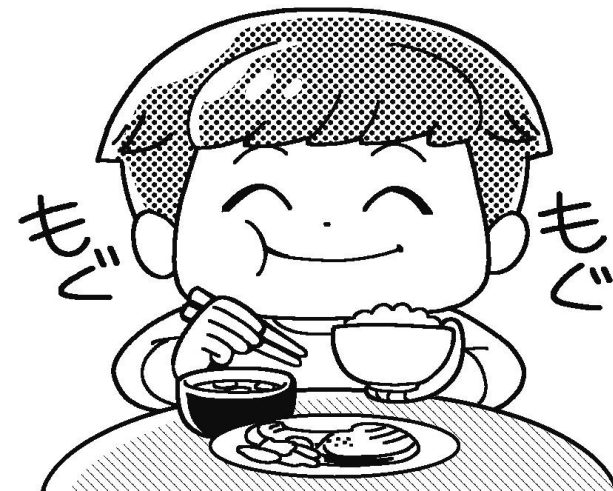
気温が下がり空気がかんそうする季節は、皮ふもかわいてかたくなり、ひび割れたり、あかぎれになったりします。次のことに気をつけて、ひび・あかぎれを予防しましょう。



① 水気は皮ふを冷やして血行を悪くするので、手洗い後はすぐにふきましょう。



② かさつきが気になるときは、ハンドクリームをぬりましょう。



③ 健康な皮ふを保つために、栄養バランスの良い食事をとりましょう。