



かふんしょう 花粉症にそなえよう！

2月下旬から本格的な花粉症のシーズンが到来します。
 症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどです。
 花粉症の症状がある人は、今から準備をしておきましょう。
 症状を抑えるために、花粉とできるだけ「接触しない」
 ようにすることが大切です。

しょうじょう おさ 症状を抑えるポイントとは？

◇ マスク

鼻や口から体内に入る花粉をガードします。マスクと顔との間に隙間ができないようにつけましょう。

◇ メガネ/ゴーグル

目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。見た目が気になる場合はメガネと交互に使うなどの方法を検討してみてください。

◇ 帽子

髪（頭）には花粉が付きやすいため、つばの広い帽子をかぶりましょう。髪の毛の長い場合はまとめておきましょう。

◇ コート

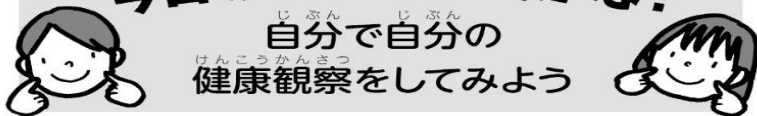
帽子とともに、表面がツルツルした素材のものがおすすめ。外出から帰った後は花粉を払い落としてから、家に入りましょう。

花粉、払って エチケット



今日の自分は元気かな？

自分で自分の健康観察をしてみよう



元気はある

よく眠れた

熱はない



朝食がおいしく食べられた

体の調子の悪いところはない

悩みごとはない



心配なことがあるときは、
 家族や保健室に相談してね



ただ しせい ある かた 正しい姿勢と歩き方

寒いとついつい姿勢が悪くなりがちです。姿勢が悪いと体の不調やけがにもつながるので注意しましょう。

～チェックポイント～

- ① 顔がうつむき気味になっていないか
- ② 胸がくぼんでいないか
- ③ 肩や背中が丸まっていないか
 歩くときは足をしっかり上げ、引きずらないようにして安全に歩きましょう。