

ほけんだより 2月号

令和2年2月3日
吉川市立旭小学校
保健室

毎日、寒い日が続きますね…。私は、暖かい布団から出られなくて毎朝大変です。けど、みんなは寒さに負けず朝マラソン頑張っていますね。寒い今、しっかり体力をつけておくと、新学期になってから、必ず成果が出ます。楽しみに、毎日頑張ってください。

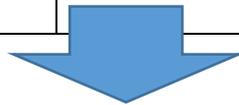
か ふん し ょ う

あれ、もしかして花粉症？

花粉症とは…体の中には、悪いものが入ってきたときにやっつけてくれる「免疫」という働きがあります。花粉症は、この免疫が花粉に対して過剰に起こる「アレルギー」です。花粉症になると、くしゃみや鼻水、涙が止まらなくなったり、目がとてもかゆくなります。

～こんな症状はないですか？チェックしてみましょう～

① くしゃみが 連続で何度も出る	②水っぽい鼻水が どんどん出てくる	③鼻詰まりがひどい 両方の鼻がつまる…	④目が赤い かゆい	⑤熱はない あっても微熱
⑥晴れた日や、風の 強い日に外出する と悪化する	⑦のどがかゆい ピリピリする	⑧症状が一週間を 超えて続いている	⑨涙が出る めやにが増えた	⑩毎年、同じ 時期に症状が 出る



<p>当てはまった数が8～10</p> <p>花粉症度…高</p> <p>特に①～④全部当てはまった人は、花粉症の可能性が高い。生活に支障がある場合には、お医者さんにみてもらおう</p>	<p>当てはまった数が5～7</p> <p>花粉症度…中</p> <p>くしゃみが止まらない、目がかゆい そんな症状がある場合は、花粉症かも？マスクをすると、少し楽になるかも！！</p>	<p>当てはまった数が4以下</p> <p>花粉症度は…低</p> <p>目のかゆみがなく、熱が高い 場合は風邪の可能性が高い！ ゆっくり体を休ませましょう</p>
---	---	--

保護者の方へ

毎年年度末に実施しているアレルギー調査を、今年度も実施します。(6年生は中学校で実施するため、配布しません)

配布日:2月14日(金) 提出日:2月17日(月)

ご協力、よろしくお願ひします。