

No.12 R5.2.6 三島小学校保健室

◎花粉症の季節が近づいています

毎年今くらいの時期になると、目がかゆい、くしゃみが出る、鼻水が止まらないなど、花粉症の症状に悩まされる人もいますのではないのでしょうか。

今年、四国では、2月半ばからスギ花粉が飛びはじめると言われています。かんぺきに防ぐことは難しいですが、生活のちょっとした工夫で、少しでも楽にすごせると良いですね。

☆花粉症クイズ☆

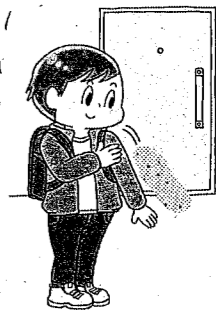
- Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？
 ①雨が降る前 ②雨が降ったあと
- Q2 花粉がつきにくい服は？
 ①つるつるの服 ②もこもこの服

こたえ

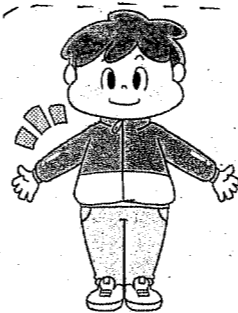
- Q1 ② 雨が降った次の日は、気温が上がる事が多く、たくさんの花粉が飛びます。風が強い日も要注意です。
- Q2 ① 表面がでこぼこしている(もこもこの服)は、花粉がつきやすいです。

☆自分でもできる！花粉症対策☆

* マスクやぼうし、めがね(ゴーグル)をつける。



* 外から帰るときは、玄関で服についた花粉をはらい落とす。それから建物の中に入る。



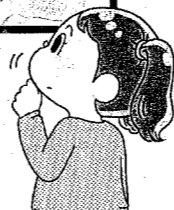
* つるつるした素材の服を着る。(綿、ポリエステルなど)

* 手洗い・うがいをしたり、顔をあら。たりして、花粉をあらいながす。

* 目をこすると、目に傷がついてしまうので注意!



* 花粉情報もチェックして、花粉の多い日は気をつける。



どうしてもつらい人は病院でみてもらおう。

◎『給食週間クイズ』、ちようせんありがとう!

全国学校給食週間中、保健室前に『給食週間クイズ』をはっていました。

31人という、たくさんの方がクイズにちようせんしてくれました。ちようせんありがとう! クイズの答えは、保健室前の同じ場所に発表していますので、確認してみてくださいね。

全問正解の人には『給食はかせ賞』、残念ながら全問正解できなかった人にも、『チャレンジ賞』があります。

保健給食委員会の5・6年生がわたしに行きますので、楽しみにしてくださいね!

* 三島小学校 好きな給食ランキング *

- 1位 あげパン
 2位 カレーライス
 3位 とり肉のワイン煮

