

ほけんだより

2月

令和8年2月
枚方市立交北小学校
NO. 10

花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けているとされています。

睡眠不足

運動不足

など…



乗の花粉毎日季節の心地切りました。に



花粉はどこから入ってくる？

こたえと対策

目

目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御！

鼻、口

息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

皮膚

皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。

花粉が体にたくさん入ると、今花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入口を覚えておいて、賢く花粉症対策！



ツルツルした素材の服は花粉を落としやすいよ！



花粉の飛散予報をチェックしよう！！



帽子で髪の毛につくのを防げます！！



「東風」と書いてなんと読むか知っていますか。東から吹いてくる風をさして「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て東風を感じてみませんか？



笑いはストレスを和らげたり、幸福を感じやすくなるといわれています。

おに鬼を福の神に変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

たとえば…

自分の中の鬼



気持ちをはっきり言える神



行動すばやい神



誰とでも仲良し神

