

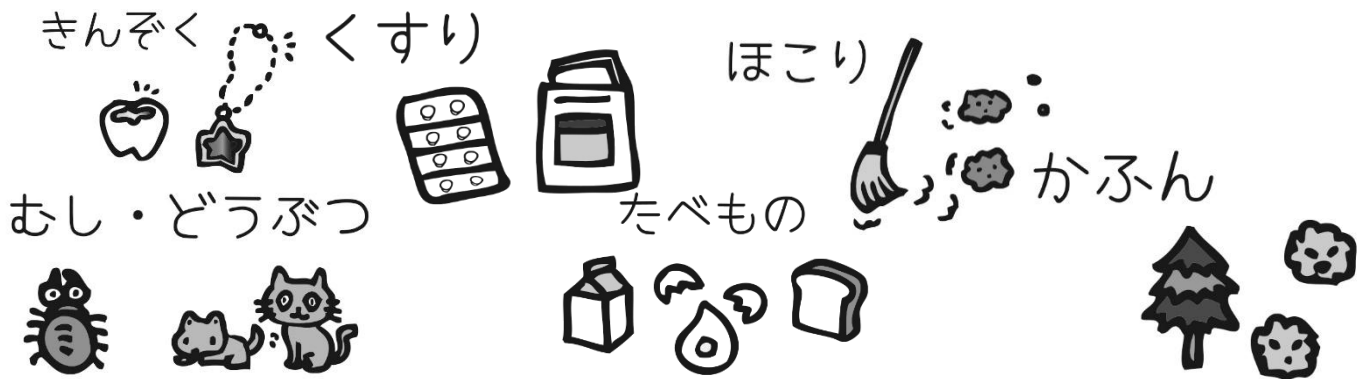
3月のほけんだより

能登町立小木小学校 保健室 令和7年3月10日 No.12

アレルギーについて知ろう

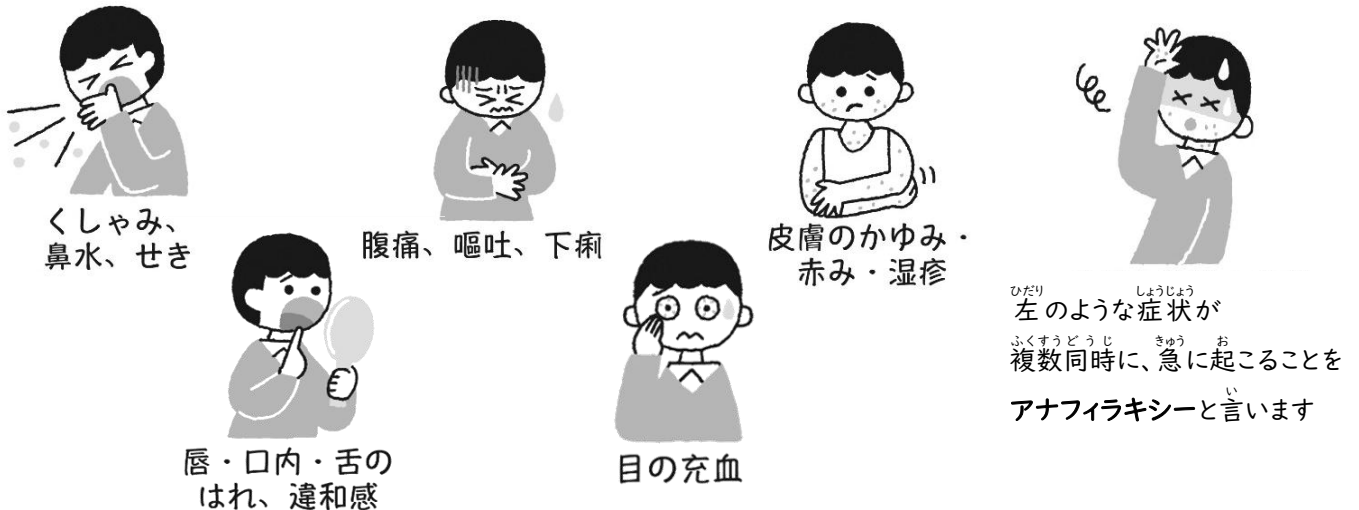
花粉がとぶ時期になりました。花粉症も花粉が原因のアレルギーの一つです。アレルギーの原因になる物質はいろいろあり、今まで平気だったものでも突然発症することもあります。アレルギーについて知り、まわりに気を配れるようになるとすてきですね。

アレルギーのげんいんになるもの



食べ物以外にも、ホコリ、イヌやネコの毛、花粉(スギ・イネ・ヒノキ・アサなど)などが原因になることもあります。

アレルギーによるおもな症状



花粉は **つけない!**
持ち込まない!



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 花粉が付きにくい服は?

- ①ツルツルの服
- ②モコモコの服

雨が降った次の日は、気温が上がることで多くたくさん
の花粉がとびます。また、急に暖かくなった日やかぜが強い
日も注意が必要です。

また、表面に凸凹がたくさんある服ほど花粉が付きやす
くなります。綿やポリエステルでできているものを選ぶと
いいそうです。

つけない

帽子 メガネ

マスク ツルツルした素材の服

持ち込まない

家に入る前に払う

手洗い

うがい

こたえ

Q1: ② Q2: ①

この症状は **カゼ?**
それとも **花粉症?**

	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱 (38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ



気になる症状がある人は相談してくださいね



わたしの健康を配付しました。

お子さんと一っしょに今年度の成長と健診結果をご確認ください。

確認後ハンコを押して **3月14日(金)**までに学校まで提出してください。

また、歯科等の治療がお済みでない場合は早めの受診をおすすめします。