



☆お子さまと一緒に読みください☆ 令和7年2月号 柿岡小保健室

厳しい寒さが続いています。天気のいい日は日差しが強く感じるときもあり、春の予感がしますね。しかし、朝や夕方はぐっと寒くなります。服の調節には十分気をつけましょう。これからも、寒さに負けず、自分の体を大切にしてください。

花粉症注意報

そろそろスギ花粉が飛散する季節です。症状が出る前に早め治療を開始すると、症状を軽くすることが期待できます。早めに対策をすると安心です。

自分でできる花粉症対策

○マスク・めがね

マスクやめがねをして、花粉が中に入らないのをふせぎましょう。

○花粉をはらい落とす

家に入る前は、衣服の花粉を払い落とし、花粉が室内に入るのをふせぎましょう。

○手洗い、うがい、洗顔

外出後は、手洗い・うがい、そして顔を洗って、花粉を落としましょう。

○こまめな掃除

身の回りをこまめに掃除して、花粉を室内にためないようにしましょう。

*鼻のかみすぎで、鼻の下がいたくなってしまふ人は、やわらかいティッシュを用意すると良いですね。



口腔アレルギー症候群と花粉症

果物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？ この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜の成分がよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！



- スギ・ヒノキ → ナス科 (トマト) など
- イネ → ウリ科 (メロン、スイカ)、マタタビ科 (キウイ) など
- シラカバ・ハンノキ → パラ科 (リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科 (セロリ、にんじん)、マメ科 など

校内

オンライン相談



こまっていますか？ 「ちょっとしたことを気軽に話せる、相談できる」窓口です。



友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切に作るヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良くしよう。