

おうちの人といっしょによみましょう★



令和6年 2月5日  
横浜市立 荏田小学校  
校長 伊藤 智樹  
養護教諭

## 花粉症は早めの対策が大切です！

花粉症という言葉を聞いたことがある人は多いのではないでしょうか。

花粉症は花粉が体の中に入って、鼻水やくしゃみなどの



アレルギーの症状を起こす病気です。

アレルギーの原因になる植物の花粉はいくつかありますが、



日本ではスギの花粉による花粉症が多いと言われています。

スギ花粉は2月から4月にかけて多く飛ぶ傾向にあります。

花粉症は早めに対策することが大切です。

日々の生活の中で体内に花粉を入れない工夫をしていきましょう。

## 花粉症対策を始めよう！！

①帽子・マスク・メガネをする



②つるつるした素材の服を着る



③手洗い・うがいをする



④天気予報で花粉の量をチェックする



## 「しもやけ」に気をつけよう！！

しもやけは寒さで血行が悪くなることによって、手足の指先などにかゆみや腫れなどの炎症があらわれる病気です。

寒い日に手足の指が赤くなって、痛がゆくなっている場合はしもやけかもしれません。

しもやけは気温4～5度で、1日の寒暖差が10度以上の日に多くなると言われています。

★しもやけになりやすい場所：手足の指先、耳たぶ、頬、鼻など

★おもな症状：赤みを伴う腫れやかゆみ、熱感など

ひどい場合は出血や水泡ができる



### 「しもやけ」にならないようにするために・・・

① 手を洗ったらしっかり手をふく



② 靴や靴下がぬれたら、はきかえる



③ 湯船にゆっくりつかる



④ 外にいくときは耳当てや手袋をつけて防寒する

