ほけんだより
親子で読もう

3月 ホッとひといき

H30.3.14
多摩市立豊ヶ丘小
校長 山川敬
養護教諭 野田尚代
No.11

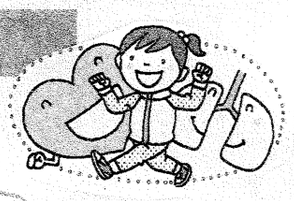
季節がめぐって春がやってきましたね。
この時期は卒業や進級を控え、子どもたちもおうちの方も、そして先生方も準備に追われます。
あただしくなり、中にはじんましんが出たり、階段を一つ上がるのは、うれしいはずが、エネルギーを使うこともあるので、しんどく感じることもありますね。まずはエネルギーをためるために生活習慣を大切にして、さあ一段！踏みだしてみましょう！

生活習慣の基本は **睡眠** **食事** **運動** です。

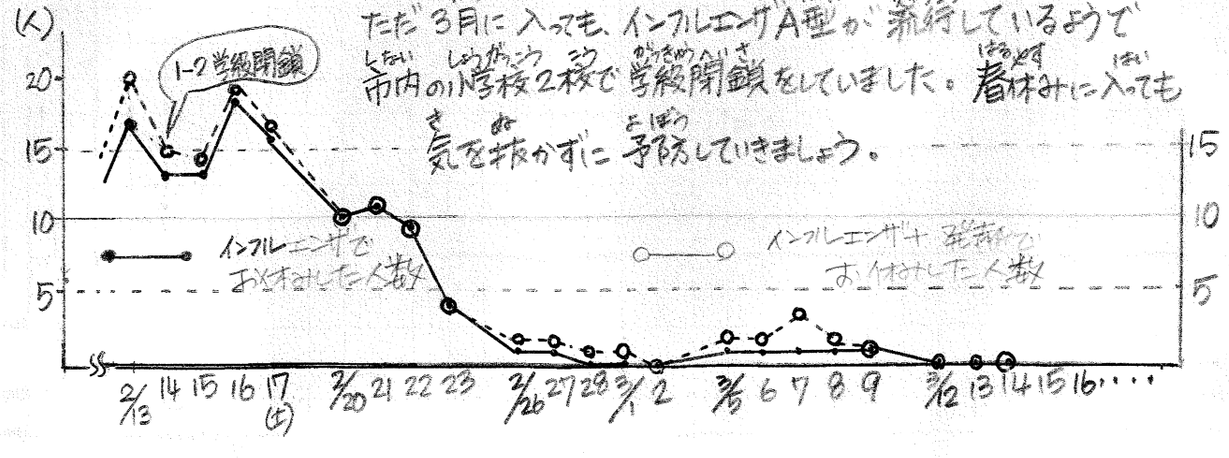
十分な睡眠

バランスのいい食事

適度な運動



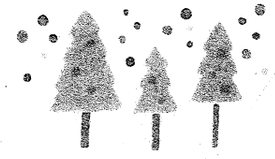
豊ヶ丘小のインフルエンザの流行は終息したようです。（ホッ）



ただ3月に入っても、インフルエンザA型が流行しているようで市内の小学校2校で学級閉鎖をしていました。春休みに入っても気を抜かずに予防していきましょう。

花粉に注意！

インフルエンザのつぎは…

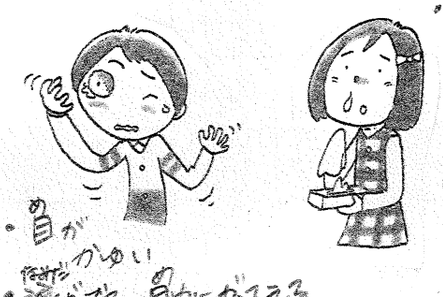


花粉症とは → 人の体の中に、ばい菌、病気の菌が入ってきたときに体を守ろうと菌をやっつける力「免疫」が働きます。花粉症はこの免疫が働いて、体の中に飛んできた花粉を菌とまちがえて、やっつけようと過剰に反応して起こるアレルギーの一つです。

しょうじょう 症状は →

- くしゃみが続けて何回もでる。
- のどがかゆい ピリピリする

- 目がなみだがでる。かゆい
- 水っぽい鼻水がどんどんでる。
- 鼻づまりがひどい 両方の鼻のアナがつまることもある



花粉が多く飛ぶ日は →

晴れの日、くもりの日

風の強い日

雨がふった次の日

花粉症にならないために 花粉症になってしまったら → なるべく花粉をつけないようにしよう 症状がつらいときは受診しましょう。

花粉が多い日は	外に出るときは	外に出るときは	家に入る前に	家に帰ったら
できるだけ外に出ない	花粉が落ちやすいツルツルした上着で	めがね・マスク・ぼうしをつける	花粉をよくはらう	うがい・手洗い・顔や目を洗う