

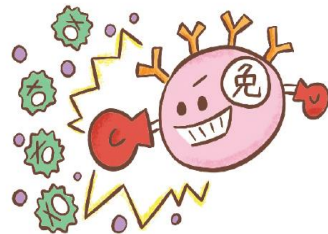


ねん がつよっか
2025年2月4日
せんなんしりつしんげしょうがっこう
泉南市立新家小学校
ほけんしつ

2月5日はニコニコの語呂から「えがおの日」だそうです。えがおはそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いがえがおになれるような言葉づかいも意識したいですね。まずは1日の始まり「おはよう！」と元気にあいさつしてみましょう。

食物アレルギーってなに??

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



食物アレルギーが多い食べ物



間違っまちがてアレルギーのある食べ物たものたを食べると、ひどいときは命いのちに関わる場合かもあります。

⚠️ 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。 ⚠️



てあら
手洗い・うがいをする



ひとご
人混みを避ける

かぜ
風邪
インフルエンザ
りゅうこうちゅう
流行中!



マスクをする



きそくただ
せいかつ
規則正しい生活をする

かふんしょう
花粉症 早めの対策が

オススメです



しょうじょうで
まえはや
ちりょう
かいし
症状が出る前に早めに治療を開始すると、
こんなことが期待できます。

しょうじょう
かる
症状を軽くする

しょうじょう
で
きかん
みじか
症状が出る期間を短くする

いちばん
じき
一番つらい時期に
しょう
くすり
りょう
へ
使用する薬の量を減らせる

かふんしょうほう
花粉情報をチェックして
はや
たいさく
早めの対策を!

大阪では2月中旬ごろから、スギ花粉の飛散が始まる見込みだそうです。少し遅れて3月下旬ごろからはヒノキ花粉の飛散が始まります。およそ日本人の4分の1(3000万人)ほどが花粉症だと推定されています。花粉症の人にとってはつらい時期になりますね。

ただ、様々な治療法がありますので、症状がでたら早めに病院を受診をして、どんな薬や治療があるのか相談してみてください。少しでも症状が楽になりますように…!



かふん
花粉をふせぐ方法は、

- マスク
- めがね
- ぼうし
- てあら



などを合わせて行うことで、感染症対策にもつながります。