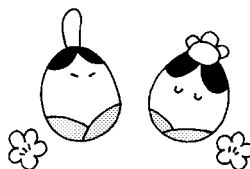


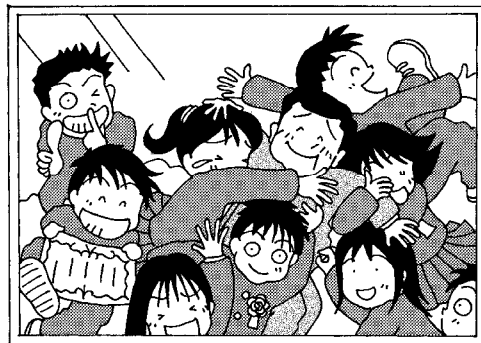
# すこやか 3月



H23.3.2  
岡山県立  
岡山南支援学校

今年度も残すところあと1ヶ月になりました。どんな1年間でしたか。たくさんの思い出ができ、大きな成長があったことだと思います。

新しい社会へ旅立つ高等部3年生のみなさんも、進級・進学して新しい学年になるみなさんも、また1年間、笑顔で健康にすごすことができるように、保健室から願っています。



はやくはじめよう！花粉症対策！！



～ポイントは、花粉をからだや家の中に入れないこと～

## メガネ

かふんしょうよう

花粉症用メガネもありますが、普通のメガネでも、目に入る花粉の量を減らすことができます。

## マスク

かふん す こ りょう

- 花粉を吸い込む量を減らすことができます。
- 使い捨ての、不織布タイプがおすすめです。



## 服装

- ナイロンやポリエステルなど、表面がすべすべして、花粉が付きにくいものをえらびましょう。
- ぼうしをかぶり、なるべく花粉を体につけないようにしましょう。

(環境省「花粉症環境保健マニュアル2009」参照)

## その他

いえ はい

家に入るときは、服や髪に付いた花粉を払いましょう。

こまめに室内に掃除機をかけて、床に落ちた花粉が舞い上がらないようにしましょう。

花粉の多い日は、窓を開けないようにして、洗濯物やふともも外に干さないようにしましょう。

