

すこやか



H21. 3. 2

保健だより
岡山南養護学校



チェックしてみよう！

- | | |
|---|--|
| ☐ 早ね早おきができた | ☐ 大きなけがや 病気をしなかった |
| ☐ 外で元気に運動した | ☐ 友達と仲良くできた |
| ☐ 食後は忘れずに歯みがきをした | |
| ☐ 外からもどったら手洗い・うがいをした | |



花粉シーズン 到来！

ぼうしはツバの
深いものを

- ★マスクはガーゼよりも不織布
- ★高価なものよりも使い捨て
- ★隙間の少ない立体型
がより効果的。

飛んでいます スズ花粉

花粉症対策の基本は とにかく花粉を避けること！

マスクをつける
マスクの中のガーゼをしめらせておく効果大！

**ツルツル素材の
コートを着る**
服に花粉がつくのを防げます

**室内に入るときに
頭や洋服についた
花粉を払い落とそう**

帽子をかぶる
髪の毛に花粉がつかないように

メガネをかける
顔とのすきまがせまいものが良い。専用のものも売ってますよ！

周囲の人達の協力も必要です

**こまめにうがい・手洗い
洗顔・洗眼**

とにかく花粉を洗い流そう

**かぜをひかないように
注意しよう**

症状が悪化します

かぜだか花粉症だかわかんない！
もうぐちゃぐちゃ...

花粉症だか
かぜだかわかんない！
もうぐちゃぐちゃ...

薬を服用する際は、決められた用法・用量を守って服用するようにしましょう