

花粉が飛ぶ時期と花粉対策

花粉の飛ぶ季節になりました。現在、花粉症ではない人も大量の花粉に触れ続けているとある日突然発症することがあります。

花粉症を予防したり、症状を軽くしたりするためには、症状が出る前から対策をして、花粉をできるだけ体内に入れないことが大切です。

準備は OK?



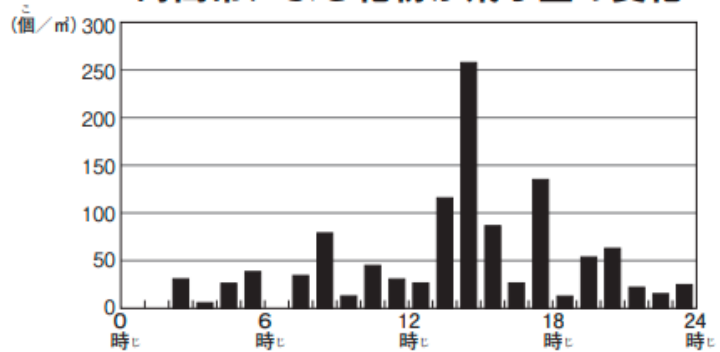
花粉の季節が
やってきました

花粉が飛びやすいとき

- * 雨上がりの気温が高い日
- * 気温の高い日が続いたとき
- * 空気が乾いて風が強い日

天候や時間帯によって、飛ぶ花粉の量は変わります。

時間帯による花粉が飛ぶ量の変化



(自動計測器による観測、2011年3月14日)

「花粉症環境保健マニュアル 2019」環境省

鼻の正しいかみ方は？

ポイント！！

- * 片方ずつ鼻水を出す
- * 少しずつ出す



鼻水の正体は、鼻も粘膜から分泌される「粘液」です。体に入れば菌や異物を外に出そうとする働きをしています。

鼻水をかまずにたまままにしてしまうと口呼吸になり、口やのどが乾燥してしまいます。鼻をかむときは、片方ずつ鼻をおさえて左右順番に鼻水を出しましょう。両方一緒にかんだり、強くかみすぎたりすると鼻水の中のウイルスや細菌が鼻の奥に入り、副鼻腔炎や中耳炎になることがあるので気をつけましょう。



強くかまない

そのくつ、足に合っていますか？

足に合わないくつをはいていると、足の骨が変形したり、姿勢が悪くなったりして、全身にえいしょうが出ます。

正しいくつの選び方

ひもやテープで調節できる。

つま先に1cm
くらいのゆとりがある。

くつ底は、
指のところで
曲げられる。



かかとがしっかりと
おおわれている。

2月に入り、学年の締めくくりのときが近づいてきました。

最近、休み時間に保健室で友だち同士身長を測って「4月から〇〇cm伸びた」と言って成長を確認し合っている人たちがいます。中には体が大きくなったために上履きが小さくて、足がキュウキュウになっている人もいます。

衣服の大きさはわかりやすいのですが靴や上履きが今の足の大きさに合っているかどうかを確かめてみてください。