



2026年（令和8年）1月30日

二見北小学校 保健室

花粉症の季節が近づいてきました

これから春にかけて、花粉が少しずつ飛び始めます。花粉症になると、くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどの症状が出ます。「かぜかな？」と思っていたら、実は花粉症だったということもあります。症状が続く場合は、一度病院を受診するようにしましょう。

かぜに似てるけど……花粉症の特徴は？



1日5分！

体と心のリフレッシュ

冬のふゆ



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。



- ◎勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに



寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。

花粉症クイズ

花粉はどこから入ってくる？

こたえと対策

目

目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御！



鼻、口

息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

皮膚

皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。



花粉が体にたくさん入ると、今花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入口を覚えておいて、賢く花粉症対策！