

春のような暖かい日があるかと思えば寒くなったり、寒暖差が大きい時期です。学校の方はインフルエンザの流行もおさまり、やっと落ち着いてきています。でも、かぜひきは多く、咳や腹痛の人が多くなっています。花粉症情報も聞かれるようになり、毎日の健康観察でも、鼻水・目の症状がある人が出てきています。今年の岡山県の花粉の飛散量は例年なみですが、油断は禁物です。早めに対策をとりましょう。なお、保健室には花粉症対応の薬は置いていません。学校での点眼・点鼻・内服等が必要な場合は担任に連絡して、持たせてやってください。

飛んでいます スギ花粉 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**  
顔とのあきまがせまいものが良い。専用のものも売ってます!

**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

かぜだから花粉症だからわからない! 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!

## 「わたしのけんこう」を持ち帰ります!

3学期におこなった発育のようすや運動の記録などを記入した『わたしのけんこう』を持ち帰ります。

見ていただきましたら、表面の保護者印のところに押印して

**おりかえし** 学校にお返しください。

※6年生は返却になります。小学校時代の健康の記録として大事に保管してください。