

ほ ☆ けん ☆ ☆ ☆ ☆
保健だより
 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

発行日
 3月9日
 発行者
 健康委員

花粉症になったことは



ありまか?
 このおたよりを見て花粉症のことを知ろう!

花粉症になると……

花粉症になるとくしゃみ、鼻水、咳、目がかゆくくなるなどのたくさんの症状が出ます。
 花粉症の予防は、マスクをするや、目がかゆくなら人は花粉症専用のメガネをかけるなどをして予防しましょう。

☆ ☆ ☆ ☆

花粉の種類

花粉には、いろいろな種類があって、スギ、ヒノキ、ケヤキ、アタクサ、アキノキリンソウ、ヨモギ、カモガヤなど、たくさんあります。
 冬から春にかけて、スギ、ヒノキ、ケヤキ、カモガヤの花粉が飛んで、夏から秋にかけてヨモギ、アタクサの花粉が飛びます。

どうして花粉症になるの?
 花粉症は、アレルギー体質の傾向が強い人がかかるといわれています。また、インスタント食品や、お菓子などの栄養のないものばかりを食べていると、なりやすいです。

花粉症以外にも → アレルギーがあるよ!

- たまご・そばなど食ものアレルギー
- 草アレルギー
- ホコリアレルギー
- 布アレルギー
- 犬・猫アレルギー (動物の毛アレルギー)
- 花アレルギー
- 金属アレルギー

編集後記

みなさん、このおたよりを読んで「花粉症」のことがわかりましたか。知ってくれたら、とてもうれしいです。3月から、四月にかけて多くの方が「花粉症」のことをおたよりに出そうと健康委員で話し合って決めました。
 このおたよりを読んでくれてありがとうございました。

(健康委員長 土門一葉)