

かふんしょう きせつ 花粉症の季節～自分でできること

かふんしょう
花粉症は、いつなるかわからないよ。みんなで、じぶんでできることをやってみよう。

1 マスクやメガネをつける。

かふん め はな くち
花粉が目や鼻、口から入ってくるのをふせよう。

2 手や目をこまめにあらって、きれいなハンカチでふく。

そと で かふん じぶん て かお あたま ようぶく
外に出れば、花粉は自分の手や顔や頭、洋服にもつくよ。

そと なか
外から中にはいったら、きれいにあらってふこう。

3 かゆい時は、こすらず、びょういんへ！

かゆい とき
かゆい時、こすると目をきずつけたり、鼻血が出たりしてよくないよ。

4 花粉が多くとぶときは、へやですごす！

かぜ つよ ひ かふん おお と ちゅうい
ポカポカして風の強い日は、花粉が多く飛ぶから注意しよう。



ようぶく
洋服でふいたら、また花粉が
ついちゃうよ！ハンカチは、
ポケットに入れておこう。



★あてはまるものに○をつけてみよう！

- サラッとした はなみず 鼻水 で が出る
- 1 しゅうかんいじょう 週間以上、はなみず 鼻水 やくしゃみ つづ が続いている
- はな 鼻が、かゆい
- 1 にちじゅう 日中くしゃみがとまらないことがある
- め 目がかゆく、なみだ 涙が出る

こんなときは、かふんしょう花粉症かも？びょういんでみてもらいましょう！

しん がく ねん まえ
新学年になる前に

こんな自分から卒業!

ヒントの〇〇に入る文字をたどって卒業を目指そう。
 卒業するためのアドバイスがあるよ。

カゼを
ひきやす
かった

★ヒント
て〇〇い・う〇〇をする

よる おそ
夜遅くまで
起きていた

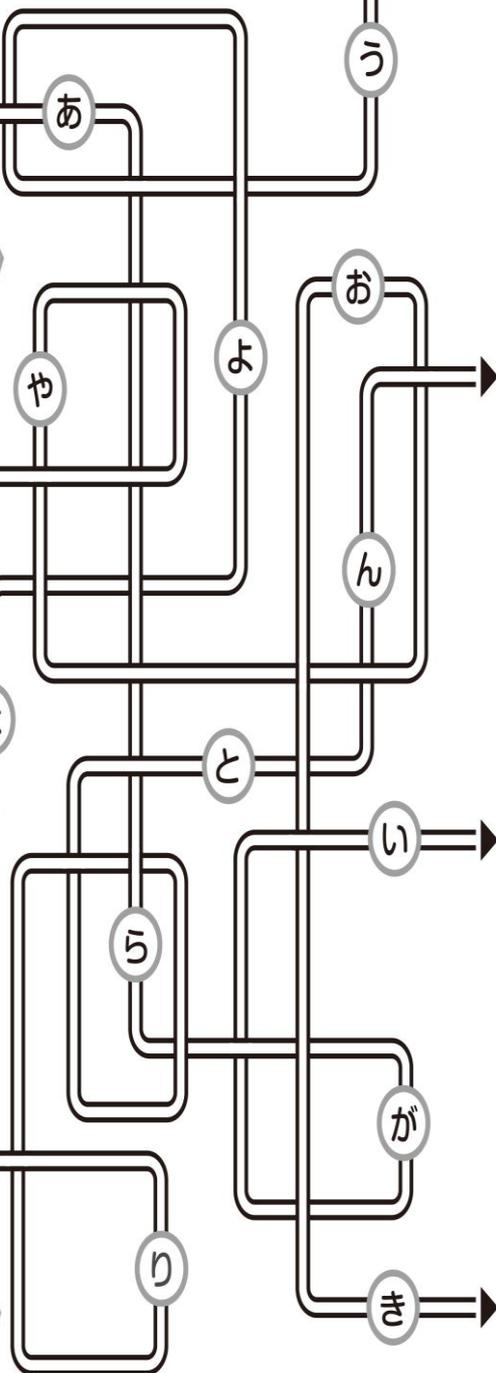
★ヒント
は〇〇〇をしてみる

じぶん
自分から
あいさつ
しなかった

★ヒント
お〇〇〇と言ってみる

わす れの
忘れ物が
おほ
多かった

★ヒント
せい〇・せい〇〇をする



あさ 朝「おはよう」と言ってみよう。友だちや先生
 に自分からあいさつができると、気持ちよく1
 日が始められるよ。

下きました

身のまわりのものを整理整頓しておく、忘
 れ物を減らせるよ。春休みの間に片付けをし
 て、新しい学年に備えよう。

下きました

て あら 手洗い・うがいでウイルスを洗い流そう。バ
 ランスよく食べて、カゼに負けない体をつく
 ることも大切だね。

下きました

はや お 早起きをして太陽の光を浴びよう。日中しっ
 かり活動していれば、夜は自然と眠くなるよ。

下きました