

いよいよ2月も中旬になりました。3年生にとっては、残りわずかな中学校生活ですね。最近、体調を崩している生徒、発熱で休む生徒が多くみられます。体調管理に努め、元気に3月を迎えましょう。



『花粉症対策、いつからすればいい！？』

花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉症 3本勝負!

クイズに正解して花粉症たちに勝利しよう!

1 ひつつきむし

花粉

「つかない」のはどっち?

ぼうし & 綿素材の服



サンバイザー & ウール素材の服

こたえ ぼうし & 綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉が付きやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

2 入りたがり

花粉

「入れない」のはどっち?

マスク & メガネ



おしゃぶり & アイマスク

こたえ マスク & メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

3 しがみつき

花粉

「落とす」のはどっち?

顔を洗う & うがいをする



足を洗う & 大声を出す

こたえ 顔を洗う & うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか？ 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

の もの か ふん しょう たい さく 飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を
変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

緑茶

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因に
なる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー

カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、
花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、
持ち込まないなどの
対策にプラスして
取り入れてみても
いいですね



まだまだかぜや
インフルエンザが
流行しています！
感染症予防をつづけて
いこう！



かぜ
風邪をひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。
でも過ごし方次第で、早く治せますよ！

たっぷり寝る

加湿する

お風呂に入って
体を温める

食欲があれば、
少しでも食事をする

こまめな
水分補給



免疫、大活躍！

みなさんの体の中では、「免疫」が活躍しています。

- 体にウイルスが入ってくる
- 自然免疫チームが来て戦います
- 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います
- ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます

「免疫」が活躍しています。

記録したからまた来て大丈夫だ！

自然免疫 病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

獲得免疫 一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ