# ほけんだより

2024. 2. 2　No.12
岐阜市立黒野小学校　保健室

**2月の保健目標**
「感染症を予防しよう。」

## 花粉症の季節がやってきています。

1月中旬からすでにスギ花粉が飛び始めているようです。

## VS 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！

### VS1 ひっつきむし

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つきやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

### VS2 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…。

### VS3 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。

## 笑って笑って、からだも心も元気❣

### 免疫力アップ❣

笑うと、からだに侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！感染症など、病気にかかりにくくなります。

### 自分もみんなも幸せに❣

笑うと、脳から幸せホルモンが出てきてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります。