

花粉症の心得

花粉症ってなに？

スギやヒノキなどの花粉がからだにたくさん侵入すると、からだの中の細胞が「悪いものが入ってきた！」と勘違いし、くしゃみや鼻水、涙などでからだから追い出そうとします。大人に多かったのですが、今は子どもにも増えています。



花粉症にならないためには？
花粉がたくさんからだに入って溜まっていくと、発症しやすくなります。なるべく花粉をからだに入れないことが予防になります。

4つの術で花粉をガード！

1 マスクの術
花粉を吸い込む量をかなり減らせるよ。

2 がらがらうがいの術
鼻や口からのどに流れた花粉を、うがいでも洗い出そう。

3 洗顔の術
花粉がつきやすいのは、頭と顔。外から帰ったら顔も洗うと、花粉症予防に効果あり。

4 すべすべの術
表面がすべすべした布地の服なら、花粉がつきにくいよ。頭は、ぼうしを被ると花粉がくっつくのを防げます。

こんなとき何と言う？

ひとを元気にする言葉と、いやな気持ちにさせる言葉があります。

早くしろ
じゃま
ほか
なぐ
あほ
おろ
ちくちく鬼

おはよう
ごめんなさい
ありがとう
だいじょうぶ？
すごいな
元気出して
おめでとう
いっしょにがんばろう

ふわふわ鬼の豆をヒントに考えてみましょう。

ケース1
発表会の練習でセリフを間違えてしまった子に

ケース2
コンクールで賞をもらった子に

ケース3
投げたボールが当たってしまった子に