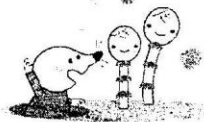


ほけんだより



貝塚市立
東山小学校
★ほけんしつ★
No.25
平成25年3月15日

あっという間に3月になりました。進級・卒業まであと少しです。みなさんは、この1年間どんなふうにごすごしましたか？満足できる人、満足できない人、いろいろな人がいると思います。自分の1年を振り返って、来年度に生かしましょう♪♪
そしてあと少し、体調には気を付けて元気にすごしましょう！



かぜと似ているけど、
対処法は違うよ！
注意しよう。



- 花粉がとびやすいのは…
- 雨があがったあと
 - よく晴れた日
 - 風がつよい日
 - 正午から午後4時ごろ

花粉症の季節がやってきました

☆マスクをつけるだけで、花粉をすいこむ量を
3分の1から6分の1にへらすことができますよ！

手もあらおうね！

・マスクやメガネを
する

・部屋のそうじを
こまめに

・外から帰ったら
目と鼻を洗う

花粉から身を守る 6つのポイント

・花粉が多いときは
外出をひかえる
ように

・アレルギーをひきおこす
たべものをさける

・服や髪についた花粉
をおとしてから家
にはいる

月及の表面がツルツルした素材のもののほうが、
花粉がとれやすいよ！

学校でのケガで受診…



医療費の申請は お済みですか？

申請できるのは事故発生日から2年間。
お忘れのないように…
(日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です)

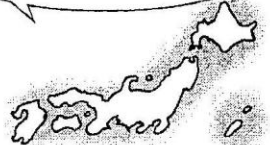
春休み中の受診を

おねがいします
学校での検査は、ふるいわけ
ですので、何も無い場合もありますが、
「受診のおしらせ」をおわたして、まだ
受診されていない方は、今年度中の
受診よろしくお願ひします。

☆ どうして、花粉症はおこるの？ ☆

人間のからだには病気にならないように、からだによく無いものが入ってくると、
からだの外に追い出そうとします。花粉症は、その反応が必要以上に起こっている
状態です。花粉をからだの外に出すために「くしゃみ」がでたり、「鼻水」や「涙」
で花粉を洗い流そうとします。

今年の花の量は？



2012年と比べると、全国的に
多くなる見込み。特に、関東・
東北・北海道では、3～7倍に
なるでしょう。西日本～東日
本の太平洋側では、2月上旬か
ら花粉が飛び始めるでしょう。

●症状は？

●症状は？

- 頭がボーッとする
- 鼻水・鼻づまり
- 目が赤くなる・かゆい・涙が出る
- せき・くしゃみ

～保護者のみなさまへ～

花粉症などで目がかゆいといっている子どもが多く見られます。もし病院等で処方
して頂いた目薬や、ご自宅で使用しているものなどあれば、持参して下さいませ
ません。(※お子様が1人でさせるようにご自宅で練習して下さい。)
その場合は、担任の先生まで連絡帳などでご連絡の上お持ちください。
また、それ以外にも何か気になることなどあれば、お気軽にご連絡ください。