

ほけんだより

令和8年2月27日 No.17
朝霞市立朝霞第二小学校
保健室

花粉症の対策を始めましょう

季節は冬から春へと移ってきています。暖かくなると、花粉が飛び始め、目がかゆくなったり、鼻水やくしゃみが出たりすることがあります。毎年、花粉症でつらい思いをしている人は、早めに対策を始めましょう。

こんな日は花粉に特に注意!

- 晴れている日
- 風が強い日
- 気温が高い日
- 空気が乾燥している日
- 雨が降った次の日



花粉症を悪化させる生活になっていませんか?

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

栄養不足
睡眠不足

運動不足

ストレス

など...



毎日の心がけで、花粉の季節を上手に乗り切りましょう。

正しい鼻のかみ方を知っていますか?

Point①

反対側の鼻をおさえ、片方ずつかむ

Point③

ゆっくり少しずつかむ



Point⑤

なるべく肌にやさしいティッシュを使う

Point②

鼻水をおし出すために、しっかり口から息をすう

Point④

最後までやさしくかむ



これはNG!!

鼻を強くかむ...鼻が傷ついたり、耳が痛くなったりすることがあります。
鼻をすする...中耳炎の原因となることがあります。

～保護者の方へ～

①スポーツ振興センターの申請忘れはありませんか?

学校管理下でけがをして病院を受診した場合、日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となります。申請忘れはないでしょうか。受診から2年が経過すると申請できなくなります。今一度、ご確認ください。申請書類が必要な方は、担任または養護教諭までご連絡ください。

6年生で、4月以降も受診が続く場合、中学校進学後でも継続して給付を受けることができます。(初診から最長10年間継続して給付を受けることができます)。小学校在籍中(令和8年3月まで)に受診した分は小学校からの申請となりますので、ご注意ください。

②早退時のお迎えについて

お子さんが早退をする場合、安全上の理由により、お子さんを一人で下校させることはできません。保護者の方のお迎えが必須となります。体調不良による早退の場合、学校から保護者の方にご連絡いたしますので、お迎えをお願いいたします。家庭の都合による早退の場合についても、お迎えが必要ですので、「いつ」「どこに迎えに来るのか」あらかじめご連絡をお願いいたします。