



令和 7 年 2 月 4 日
播磨高原東小学校 保健室

花粉症を予防しよう

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこんだり、ふれたりすることで、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状が起きます。そのため、花粉症の症状を軽くするには、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。

※ 主な症状 ※

くしゃみ

鼻水・鼻づまり

目のかゆみ



花粉を体に入れないためのポイント①

花粉がつきにくい服装

室内に花粉を持ちこまない

外から帰ったら手洗い・うがい



© 少年写真新聞社 2024

1月29日、スクールカウンセラーの先生より、5年生と6年生に心の授業をしていただきました。アサーションについて教えてくださいました。

アサーションとは、自分も相手も大切にしながら、自分の気持ちを伝える方法です。どうしたらさわやかに自分の気持ちを伝えられるか、コツを教えてくださいました、練習しました。



リラクゼーション(心や体の緊張をほぐすこと)の方法も教えてくださいました。力が抜けてゆるんだ感覚を味わいました。5年生は、授業終わりの立腰にも10秒呼吸を取り入れてみました。



教えていただいた2つのリラクゼーションをみなさんにも紹介します。毎日やってみるといいですよ。

10秒呼吸



1・2・3

鼻から息を吸う

(きれいな空気を吸うイメージで)

4

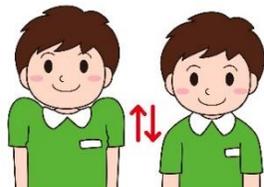
止める

5・6・7・8・9・10

口をすぼめて息をはく

(もやもやしたものを出すイメージで)

筋肉ゆるめ



- ①肩を耳につくくらいギュッとあげる
- ②ストーンと力を抜いて、ゆるんだ感じを味わう

正しい鼻のかみ方、できているかな？



☆片方の鼻をおさえてかむ



☆やさしくかむ



☆鼻水をすすらない

鼻をかむとき、両方の鼻を一緒にかんでいる人や強くかんでいる人を見かけることがあります。正しく鼻をかまないと、細菌やウイルスを含んだ鼻水が鼻の奥に入ったり、鼻の中が傷ついて鼻血が出たりすることがあります。また、鼻と耳は体の中でつながっているため、耳がいたくなったり、耳の病気の原因になったりすることもあります。