



きび さい さむ なか はる けはい かん
 厳しい寒さの中にも、春の気配がかすかに感じられるようになってき
 した。ゆっくりと少しずつ春が近づいてきています。私たちも心と体のウ
 ォーミングアップを続けて冬を上手に乗り越えたいですね。

R8.2.2 国府支援学校 保健室

し 知っておきたい花粉症対策！

かふんしょうたいさく みち
 スタートから花粉症対策の道
 とお
 をすべて通ってゴールしてね。
 おな みち かいとお
 (同じ道を2回通れないよ。)



マスク・メガネをする



て あら
 手洗い・うがいをする



せん がん
 洗顔する



ゴール



と からだ かふん なか はい
 人の体は花粉が中に入ると、
 そと だ
 外に出そうとするよ。
 ひつよう いじよう お
 それが必要以上に起こるのが、
 かふんしょう はなみず
 花粉症だよ。鼻水やくしゃみが出る、
 はな め
 鼻づまり、目がかゆくなるなどの
 しょうじよう
 症状があるよ。

スタート

てん き よ ほう
 天気予報で
 かふん りよう
 花粉の量をチェックする



いえ はい まえ
 家に入る前に
 かふん はら お
 花粉を払い落とす



つるつるした
 そざい ふく き
 素材の服を着る



ぼう し
 帽子をかぶる



3つのポイント

- 👉 からだ い ふく
体や衣服につけない
- 👉 いえ なか も こ
家の中に持ち込まない
- 👉 からだ なか い
体の中に入れない