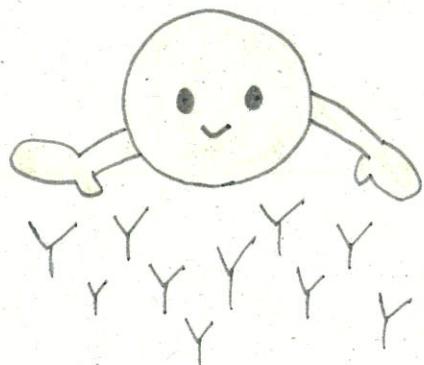
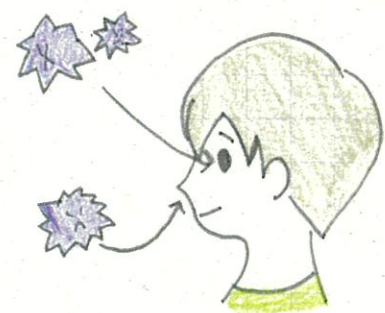


ほけんだより 2月号

花粉症特集

まずは... メカニズム

① 花粉が
目や鼻から
入ってくる



② 免疫システムが
花粉を侵入者として
花粉に対抗する抗体
を作る。

③ 再び花粉が
侵入すると抗体が
花粉と結びつき、
涙や鼻水が出て
洗い流そうとする。



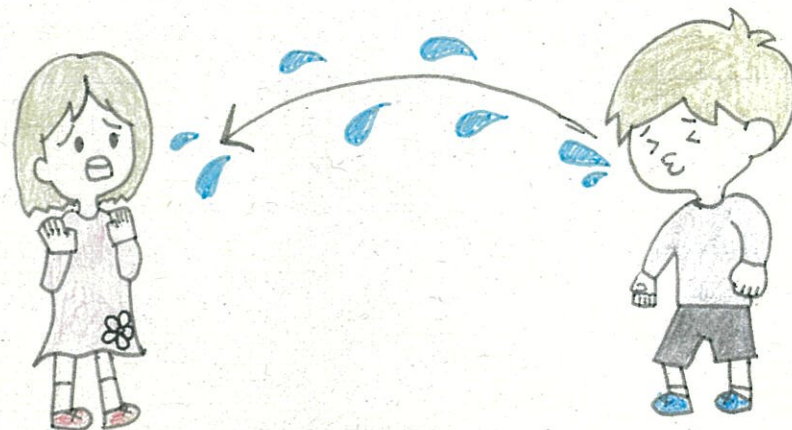
花粉症かな?

セルフチェック!

カゼかな?

花粉症		カゼ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘りが強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない。
ほとんどない	せき	よくある

!はっくしゃ〜ん!
くしゃみのしぶきは
2メートルも飛ぶ!?



くしゃみの飛沫には
ウイルスなどの病原菌が
含まれていることがあるため、
周囲に飛沫がかから
ないようにしましょう。

口元を覆う

マスクをつける

ひっつきむしの花粉

花粉が顔や髪の毛に
つかないように、つばの広い
帽子をかぶろう。

ウールや絹などの素材の方が
スベスベしてオススメだよ。



花粉は服や髪に
ひっいたり、目など入ったり
するので...

対策しよう!

入りたがりの花粉

花粉は、目や鼻、口
から入ってくるから、
マスクとメガネで防衛
しよう!



しがみつき花粉

顔を洗って顔についた
花粉を落とそう!
のどに入った花粉は
うがいで洗い流せるよ。