☆家庭数配布

ほけんだより NO.11

令和６年２月２７日
練馬区立旭町小学校

１・２ねんせいは　おうちのひとと　いっしょに　よみましょう。

花粉症って何だろう？

花粉症はスギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこむことで起きるアレルギー反応です。花粉症の症状を軽くするには、花粉をできるだけ体内に入れないように工夫することが大切です。

© 少年写真新聞社 2024

冬も大切！水分補給

鼻やのどには「線毛」という細かい毛が生えていて、体の中に入ってきたウイルスをつかまえて追い出す働きがあります。空気がカラカラにかんそうしている冬は、線毛もかわいて活発に働くことができなくなります。線毛の働きを助けるために、こまめに水分補給やうがいをして、のどをカラカラにしないようにしましょう。

しもやけにご注意

「しもやけ」という言葉を知っていますか。しもやけは寒い季節に水や氷などの冷たい刺激によって血の流れが悪くなり、赤くはれたり痛みやかゆみが出たりする病気です。冬のはじめと終わりに起こりやすいので、毎年くりかえす人は、次のことに気を付けましょう。

□**手足がぬれたら、すぐにタオルでふく。**

□**お風呂につかって体全体を温める。**