

花粉シーズンへ突入

日本気象協会によると、今年の花粉は、2月11日あたりから飛び始めるとのこと。3月はスギの花粉がピークを迎え、4月はヒノキの花粉がピークを迎えるそうです。みなさんは日頃、どんな花粉症の対策をしていますか？花粉症対策の合い言葉は「つけない」と「落とす」です。花粉症に悩んでいる人は、ぜひ下のイラストを参考にして、対策をしましょう。

＼始めよう！

花粉症対策

合言葉は

つけない

落とす

つけない

マスク

花粉を吸い込む量が
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

スベスベした服

ポリエステルなどが
オススメ。

帽子

つば付き帽子で、顔と髪に
つく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が
最大で $\frac{1}{2}$ に！

くしゃみでマスクが汚れてしまうことがあるので、予備を持ち歩くようにしましょう！！
また、コロナ対策のため、むやみに目をこすったり、鼻を触ったりするのはやめましょう！！

落とす

家に入る前に落とす

家の中に花粉を
持ち込まないようにしよう。

顔を洗う

目や鼻の周りは
特に丁寧に洗おう。

うがい

のどに流れた
花粉を取り除こう。

花粉症？ かぜ？ セルフチェック

花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

かぜ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

試験当日

こんなことに気をつけて

本格的な入試の時期になってきました。今まで培ってきた努力が実を結ぶためには、「しっかりとした準備」がなによりも大切です。「きっと大丈夫」ではなく、念には念を入れて、余裕をもって行動してください。

☑ 朝ごはん



消化がよく、胃腸への負担が少ないものを選んで。

☑ 服装



試験会場は暖かいので、脱ぎ着できる服で調節しましょう。

☑ 時間



あわてて忘れ物をしたりケガをしないよう、よゆうを持って。

みなさんの努力が実を結びますように。応援しています！