



みさき小学校
第11号
R5.2.1

2月5日は何の日か知っていますか。2月5日は「ニコニコ」の語呂合わせから、「笑顔の日」とされています。笑顔には、気持ちを持ちをリラックスさせたり、免疫力を高めたりする力があるそうです。家族や友達と楽しい時間を過ごし、ニコニコ笑顔で心も体も元気になれるといいですね。



かふんしょう きせつ じゅんび 花粉症の季節です。準備はOK？



例年、2月の下旬ごろからスギやヒノキなどの花粉が飛び始めます。今年は、花粉の飛び量がここ10年で一番多いとも言われており、しっかりした対策が必要になります。予防のポイントは「花粉を体につけない、取りこまない」ということ。そのための屋外でのおすすめアイテムを紹介します。

マスク

鼻や口から入る花粉をガードします。外では、なるべく外さないようにしましょう。

ぼうし

かみの毛に花粉がつかないように、つばの長いぼうしがおすすです。



メガネ・ゴーグル

メガネも効果がありますが、目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプがより効果的です。

コート

できるだけ表面がツルツルした素材にものを選びましょう。外出から帰ったときは、花粉をはらい落としてから家に入るようにしましょう。

