



【今年度最後の月になりました】

暖かい日が少しずつ増えてきました。この頃に降るやさしい雨を甘雨(かんう)といいます。草木にやわらかく降り注ぎ、草木の成長を促す雨という意味だそうです。

この一年、みなさんにもいろいろな人の温かい思いや言葉が、この甘雨のように降りそそがれたのではないのでしょうか。次の学年で成長したみなさんの活躍を楽しみにしています。



今年はどうなる花粉症？

Q1 今年の花粉飛散予測は？

東北から近畿、九州地方までの範囲で、例年を上回る見込みです。

Q2 花粉症の正体って一体何ですか？

花粉に対して、人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状が出るのです。

Q3 効果的な花粉症対策は何ですか？

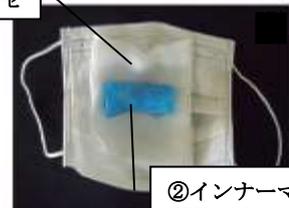
環境省のサイトで紹介されているインナーマスクをいつものマスクにプラスして使用してみてはいかかでしょうか。インナーマスクをすると、市販のどのタイプのマスクでも99%以上の花粉除去率を示したとの調査結果も出ています。

インナーマスクの作成方法

材料：市販のガーゼと化粧用のコットン1枚

- ① ガーゼを縦横10cm程度に切り、4つ折りにする
 - ② コットン筒状に丸めて、小さく切ったガーゼでくるむ(インナーマスク)
 - ③ マスクの内側に①のガーゼをおく
 - ④ ②のインナーマスクを着用時、鼻の下の位置にくるように置く
- ※ 息が苦しい場合はコットンの厚さを半分にする

①4つ折りガーゼ



②インナーマスク

Q4 花粉の季節に気を付けることはありますか？

花粉の飛散量が多い日は、花粉の付着しやすいウール製ものは避けるなど、外出時の洋服選びに気を付けましょう。

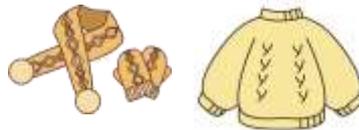


表3-2 素材による花粉付着率

素材	付着花粉率
ウール	980
化繊	180
絹	150
綿	100

綿を100とした時の比率

環境省 HP 「花粉症環境保健マニュアル」より抜粋

スクールカウンセラー来校日 毎週火曜日

3月 5日・19日 13:30~17:30

3月12日 8:30~12:30

お子様のことやその他相談したいことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。(087-878-2020)

