

このくしゃみは「花粉症?」「風邪?(コロナ)」

かぜ?
花粉症?



セルフ
チェック表

| 花粉症 | | かぜ |
|-------------|------|--------------|
| 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 | だんだん粘り気が強くなる |
| かゆみが出ることがある | 目 | 症状はほとんどない |
| ほとんどない | せき | よくある |

花粉症対策



外出時はメガネとマスク着用



玄関で花粉を落とす



外から帰ったらうがい&洗顔

上の表にもあるように、**花粉症とかぜの症状は非常に良く似ています**。しかし、風邪は、4~5日で症状が軽快していきませんが、花粉症は、なかなか辛い症状が軽快しません。**「鼻水、くしゃみ、咳」の症状が1週間以上続く時は、症状を放置せず、医療機関できちんと診断してもらうようにしましょう。**

花粉症のメカニズム



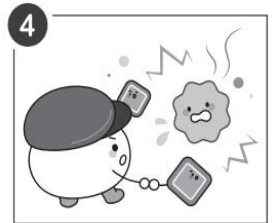
1 花粉が体に入ってくる



2 見張り役の細胞が花粉を「異物」と認識



3 花粉再来時にすぐ反応できるよう Ige 抗体を作り、準備する



4 再び花粉が入ってきたときに Ige 抗体が花粉に反応する (アレルギー発症)

クラス、学校全体に優しい気持ちが溢れるといいですね。誰もが気持ちよく過ごすことができます

(たすけあって) +



(声をかけあって) X



やさしい生活を

おもいやり算で

(ひきうけて) -



(いたわって) ÷

