

♡思いやり月間♡ 「大丈夫?」「ありがとう」

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

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、**花粉症とカゼ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。**

若くて健康な人でも、毎日がん細胞が作られている!?

これは**本当**です。私たちの体では、毎日たくさんの細胞が新しく作られています。そのとき、エラーが起きてがん細胞も一定数できてしまいます。その数は、若くて健康な人でも、1日に約3,000～5,000個にもなるといわれています。



がん細胞があるのに発症しないのはなぜ?

免疫細胞がすぐにがん細胞をやっつけてくれているからです。免疫力を高めることが、がんにかかりにくい体づくりの力ぎなのです。

こんなことがリスクに!

- ・睡眠不足
- ・栄養不足
- ・運動不足
- ・やせ過ぎ
- ・太り過ぎ
- ・お酒
- ・たばこ
- など

健康な生活を心がけ、
がん細胞をやっつける
免疫力を鍛えましょう。



アレルギー大丈夫?



自分へもごほうび♪

♡HAPPY VALENTINE'S DAY♡



わたしなりに、やれてるね。

感染症 うつしません



ほかほかの言葉づかい



学校全体に優しい気持
持ちが溢れるとよい
ですね

誰もが気持ちよく
過ごすことができます

思いやり月間