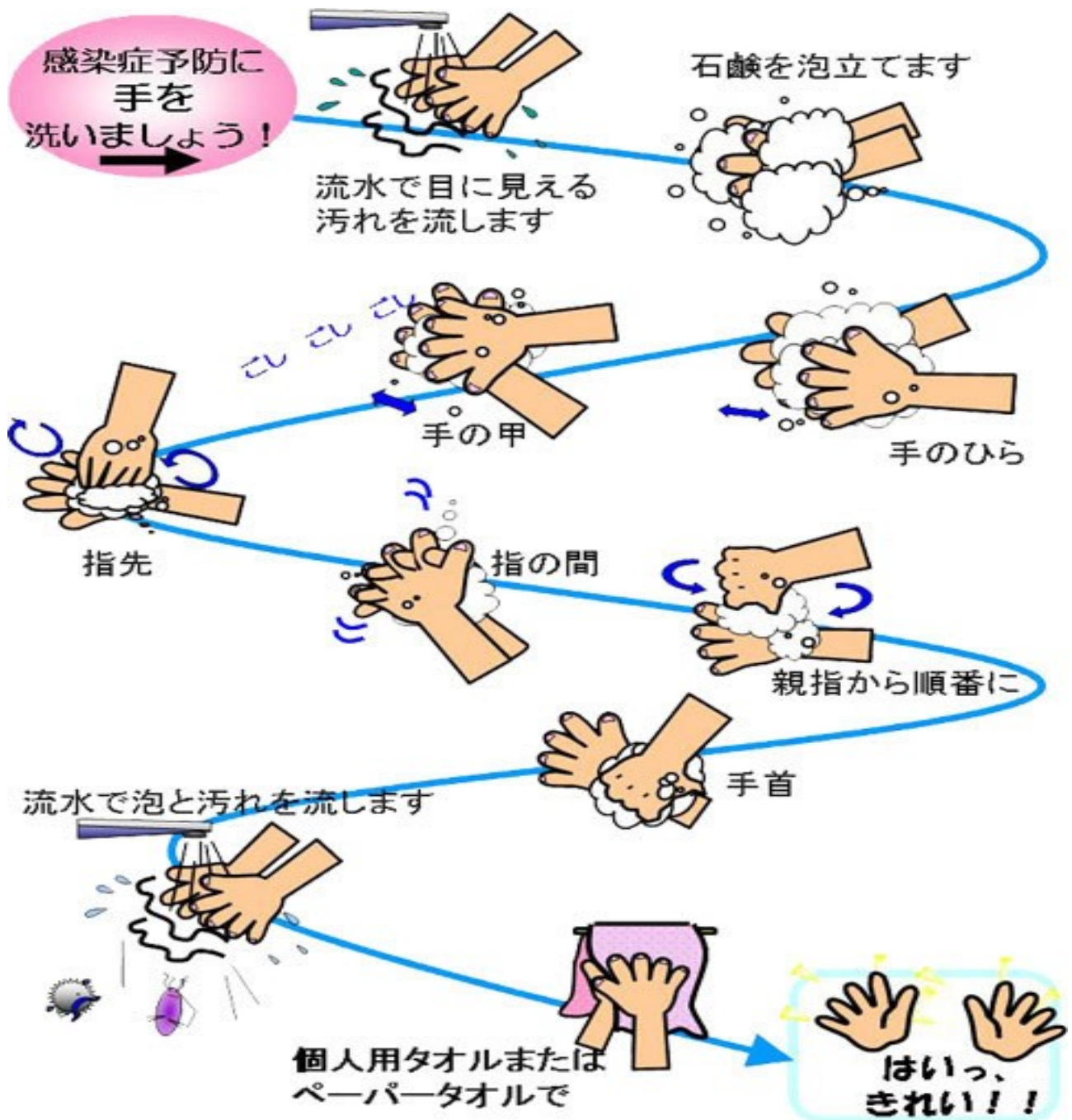


栃木県立足利中央特別支援学校 保健室

インフルエンザもノロウイルスも予防は手洗いです!!





花粉症にならないために



1 新聞やテレビなどで花粉がどれくらい飛んでいるかを知り、多いときには外に出るのを控えましょう。



2 外に出るときは、マスクやメガネをしましょう。吸い込む花粉の量が3分の1くらいになります。

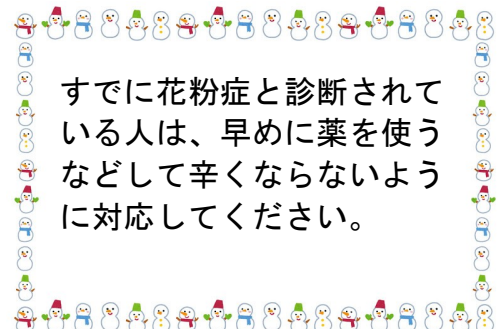
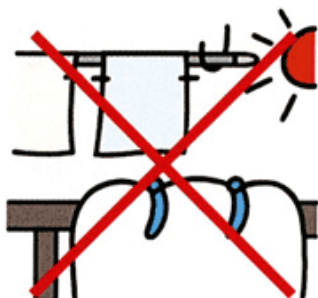


3 家に入るときは

- ① 髪や服を払う
 - ② 顔を洗う
 - ③ うがいをする
 - ④ 鼻をかむ
- などを心がけましょう。



4 布団や洗濯物などを外に干さない。



すでに花粉症と診断されている人は、早めに薬を使うなどして辛くならないように対応してください。