

保護者の皆様へ

## はあとタイムを行いました！

2月は本年度最後のはあとタイムをおこないました。感謝の気持ちをあらわそうということで全学年『ありがとうの花束をつくろう！』を行いました。1年生はプリントにまずは「おかあさん」へのありがとうの言葉を書いた後に、友達にもありがとうの気持ちを表すことができていました。2～6年生は、心ほぐしで「負けたら勝ち！じゃんけんキング」を行った後、ありがとうの気持ちをカードに書きました。カードに色を塗ってきれいに仕上げることができました。4・6年生は家族や友達だけでなく、ふるさと学習でお世話になった地域の方へも感謝の気持ちをあらわすことができました。保健室の前にありがとうの花束を掲示してありますので、是非学校へのお越しの際はみていただけたらと思います。



もう少し詳しく...

## 花粉症について...



### アレルギーのメカニズム

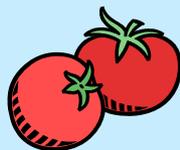
人間の体には、異物なもの(アレルゲン)が入ったとき、それに対抗する物質(抗体)を作って追い出そうとする働きが生まれます。これは細菌などから体を守るために必要な反応ですが、過剰

になると、害のない物質まで攻撃してしまいます。これがアレルギー反応です。



### 花粉症に効く食べ物は？

花粉症に効く食べ物といわれているものの多くに共通する成分がポリフェノールです。



ポリフェノールの含まれる食品  
しそ・甜茶・魚介類(青魚)・ヨーグルト・れんこん・ハーブ・トマト・べにふうき・緑茶・長ねぎ・しょうが・ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれん草・かぶ・さつまいも・じゃがいも・山芋・ぎんなん・玄米・梅・プルーン・いちじく

## 伊久美小職員の花粉症対策!!

お家で実践している対策などありましたらお知らせください。

マスクをする。べにふうきがよいらしい。しその飴をなめる。アイボンクールが気持ちいい。病院の点鼻薬「トーク」というものがすごく効く。鼻の上に貼って通りをよくするものを買おうと思う。シソ油が肌もきれいになるし、よいらしい。花粉対策のめがねを使う。室内に入るときに軽く服をはらう。玄関で上着を脱いで、服や帽子を部屋に着ていかない。ツルツルの素材の服を着る。疲れを残さない。