

ゆうひ しず あか じかん ひ ひ なが かん こよみ うえ かくじつ
夕日が沈むまでの明るい時間が日に日に長くなっていると感じます。暦の上だけでなく、確実に近づいてきた春の気配にわくわくします。ただ、春が近づいて心配なのが「花粉」です。

「払って」「洗って」花粉はシャットアウト

かんせんしょう？

か
花ふんしょう？



まずはじめに



そと かふん はら お
外で花粉を払い落とそう



て あら かふん なが
手を洗って花粉を流そう

はなみず かぜ かんせんしょう わ
鼻水などは、風邪などの感染症なのかアレルギーなのか分かりにくいです。熱があるからインフルエンザかな？と思い受診したら、アレルギーから合併した副鼻腔炎や中耳炎の熱だったということもあります。早く元気な生活を取り戻せるよう、受診して医師の指示に従いましょう。

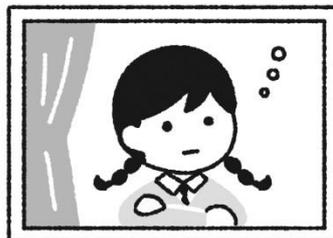


きせつ か め にち かんたんさ おお ふあんてい
季節の変わり目は1日の寒暖差も大きく、こころとからだ不安定になりやすいですね。そういうものだと理解して、うまく付き合っていくのも楽になる方法だと思います。

イライラ、モヤモヤ...あなたの解消法は？



おんがく き
音楽を聴く



ぼーっとする



どくしょ
読書をする



とも
友だちと
過ごす



すいみん
睡眠をとる