

ろかこちゃんの



花粉症チェックシート

1. 1日回以上くしゃみが出る



はい いいえ

2. 目がかゆい



はい いいえ

3. さらさらした鼻水が出る



はい いいえ

4. 鼻づまりがひどい



はい いいえ

5. アトピーやハウスダストのアレルギーがある



はい いいえ

6. 家族にアレルギー（花粉症も含む）のある人がいる

はい いいえ

7. 家のまわりは排気ガスが多い



はい いいえ

8. ストレスがありますか？



はい いいえ

9. 睡眠時間が十分ではないかもしれない



はい いいえ

10. 野菜がにがて



はい いいえ

「はい」の数が多いほど、花粉症の可能性が高いです。

お子さんは、自分で花粉症の症状に気づきづらいこともあります。目をよくかいている、鼻をすすることが多くなったなど、お心当たりがあるときにはぜひご相談ください！

