



# 保健だより

No.10

令和5年 2月 2日  
多摩市立豊ヶ丘小学校  
校長 卜部 敦彦  
主任養護教諭 新井あづ紗



2月4日は立春です。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風「春一番」。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さに気を付けたい時季です。暖かくして、春が来るのを待ちたいですね。

学校では、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ予防のため、基本的に常時換気をしています。室内でも寒さを感じるお子さんもいるかと思しますので、暖かく、調整しやすい服装で登校するようお願いいたします。

## 始めよう！～花粉症対策～

合言葉は **つけない！落とす！**

環境省の発表によると、2023年春の関東のスギ花粉の飛散量は、過去10年間で最も多くなる見通しだそうです。対策をして、少しでも症状がひどくならないようにしましょう。また、症状が出る前に早めに治療を開始するのがおすすめです。

### つけない

#### マスク

花粉を吸いこむ量が1/3～1/6に！



#### メガネ

目に入る花粉が最大で1/2に！



帽子・マスク・メガネで防ぐ  
(マスク内側にガーゼを付けると効果が高い)

ツルツルした素材の服を着る  
(ポリエステルなどがおすすめ)

### 落とす



外から帰ったら、家に入る前に  
花粉を払い落とす



うがいをする



顔を洗う  
(目や鼻の周りは特に丁寧に)

できているかな？

# ♪ やさしさビンゴ ♪

いつもの自分を振り返って、○をつけてみましょう。いくつ当てはまるかな？



きょうの「心のお天気」は？



スッキリ・はればれ



どんより・モヤモヤ



しくしく・メソメソ



イライラ・ブンブン