



令和7年2月3日
千代田区立麹町小学校
校長 田村砂弥香
養護教諭 野地ひとみ



2月3日は「立春」です。寒さのピークを迎え、徐々に春めいた気温や天候になっていきますが、まだまだ寒い日が続きます。登下校中は寒いので、保温性の高い服を着るなど服装を工夫して、寒さから身を守りましょう。

2月の保健目標 「花粉症について学ぼう」

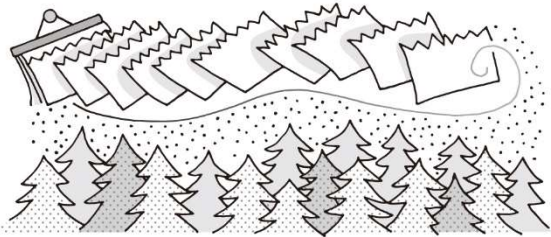
そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報？
危険なのはいつ？



#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

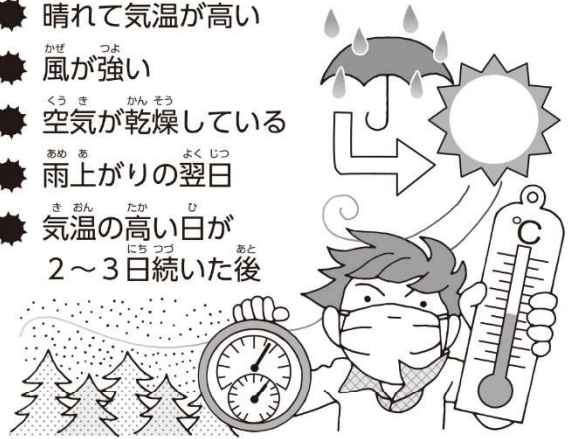
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- ☀️ 晴れて気温が高い
- ☔️ 風が強い
- ☀️ 空気が乾燥している
- ☔️ 雨上がりの翌日
- ☀️ 気温の高い日が2～3日続いた後



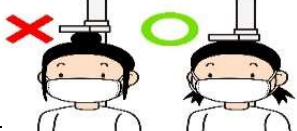
こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- 必要以上の外出は控える
- 花粉が付きにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



裏面をご覧ください。→

2月の保健行事予定

日にち	項目	対象者	連絡事項
14日(金)	発育測定	6年生	<ul style="list-style-type: none"> ・体育着持参 ・髪の毛の長い児童は低い位置で結ぶ 

発育測定後、「発育のようす」を配布、「健康カード」を返却いたします。これらは回収いたしませんので、ご家庭で保管してください。なお、「発育のようす」にある視力の状況の欄は春の定期健康診断時のものです。

花粉症魔人の攻撃を防げ!

花粉をあたりにまき散らす、花粉症魔人がやってきた。対策をして、花粉症魔人の攻撃から身を守ろう。対策を全て通って花粉症魔人のところまで行ってね。同じ対策を2回は通れないよ。

花粉症って?
人の体は花粉が中に入ると、外に出そうとするよ。それが必要以上に起こるのが、花粉症だよ。鼻水やくしゃみが出る、鼻づまり、目がかゆくくなるなどの症状があるよ。

つるつるした素材の服を着る

マスク・メガネをする

天気予報で花粉の量をチェックする

帽子をかぶる

手洗い・うがいをする

洗顔する

家に入る前に花粉を払い落とす

ゴール
花粉症対策

3つのポイント

- 🙅 体や衣服につけない
- 🙅 家の中に持ち込まない
- 🙅 体の中に入れない