



令和7年2月20日新谷小学校 保健室



厳しい寒さの中、春の気配がかすかに感じられるようになってきました。立春を迎えて暦の上では春になりますが、しばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。日々できる感染症予防を続けましょう。

## 換気、できていますか？



**生**せい  
**活**かつ  
**習**しゅう  
**慣**かん  
**病**びょう

大人だけじゃない！

生活習慣病という、大人の病気と思いがちですが、子供でもなる可能性があります。また、今は発症していなくても大人になってからも今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまうことも。今のうちから毎日の生活を見直していきましょう。

- ✓ 栄養バランスよく、3食食べる
- ✓ 適度な運動をする
- ✓ たっぷり寝る
- ✓ ストレスを上手に発散する

できることから1つずつ始めてみましょう

★ 裏面もあります！

# チェックしてみよう！

マスクの予備を  
2・3枚準備しよう！

気を付けてね！

ワイヤーがある方が上です。たまに上下をまちがえている人がいます。  
また、せっかくマスクをしているのに、鼻が見えている人もいます。

不織布マスクを  
お勧めします！



鼻の形に合わせる



あごの下まで広げる



耳にしっかりかける



マスクから鼻が出ていたり、サイズが合っていないマスクをしていたりする人を見かけます。マスクが小さかったり大きかったりしませんか？鏡を見てチェックしてみましょう！

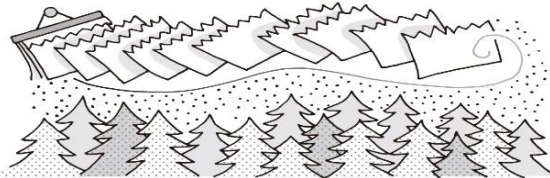
そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。  
特徴を知って賢く対処しましょう。

## #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

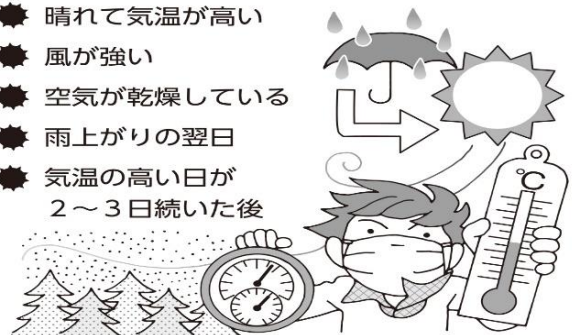
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



### #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



今年はたくさんの量の花粉が飛ぶと予想されています。早めの予防が大事です！