

ほけんだより



加須市立花崎北小学校
保 健 室
令和 7 年 2 月 3 日

2月3日は立春です。暦の上では春の始まりで、少し暖かさを感じる日も増えてきました。しかし、まだまだ寒い日が続きますね。『手洗い・うがい』はもちろんのこと、『早寝・早起き・朝ごはん』を実践し、身体の免疫力を高めて元気に過ごせるようにしましょう。

花粉の予報のチェックも忘れずに！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。



今年の花粉の飛散量は昨年よりも多くなる予想となっています！早めの対策を！

覚えよう！ やってみよう！

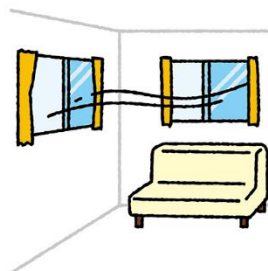
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗をする。



部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等にかかった時は、学校へ連絡をお願いします。また、その際には発症日もお知らせください。よろしくお願いいたします。