



2025年2月28日
町田市立町田第一小学校
保健室
※お子様とお読みください

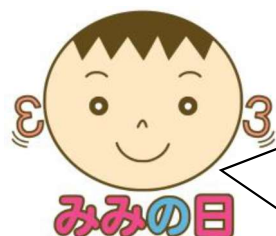
今年度も、あと3月を残すのみとなりました。

正門の梅がきれいに咲き始め、だんだんと春が近づいているのを感じますが、日によって気温の変化が大きいです。気温に合わせて服装の調節をすることが、体調をくずさないためのポイントです。体調管理をしっかり行って、残りの1か月を健康に過ごせると良いですね。

また、花粉が本格的に飛び始める季節になりました。早めの対策を心掛けましょう。



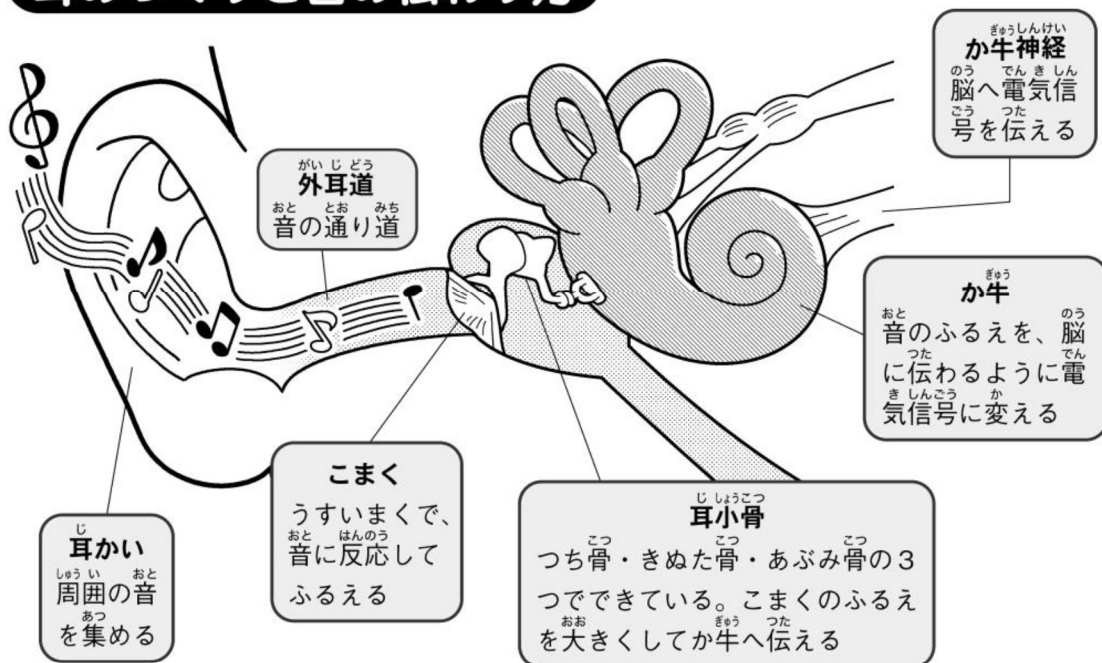
3月3日は



みなさんは、耳の健康について考えたことがありますか？

耳には、①音を聞く、②音の方向が分かる、③体のバランスをとる、など、音という外からの情報をとらえて、自分の身の安全を守るという、大切な役割をもっています。たいたり物を入れたりしてしまうと、耳の中がけが（鼓膜がやぶれる等）をしてしまうことがあります。また、大きな音やヘッドホン・イヤホンの長時間の使用は、耳が聞こえにくくなるリスクがあります。

耳のつくりと音の伝わり方



© 少年写真新聞社 2025

耳を大切にするためには？

- ☐ たたかない・引っばらない
- ☐ 物を入れない・押しこまない
- ☐ 耳そうじは、入り口近くをやさしく
- ☐ 鼻は片方ずつ静かにかむ

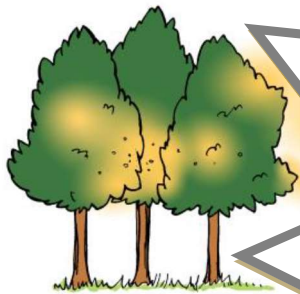
□イヤホン・ヘッドホンは、使う時間と音量に注意（まわりの音が聞き取れる音量、1時間に1回、耳を休ませる）

花粉をつけなさい！ 1日にしよう！

あたたかくなってきて、外で元気に遊びたいけれど、目がかゆくて、鼻がムズムズ…くしゃみ・せきが止まらない、いやですね。これから、ヒノキ花粉の飛散も始まります。服そうや生活習慣で、少しでも花粉を体の中に入れない工夫をしましょう。



花粉がよく飛ぶのはこんな日



晴れて、
気温が
高い。

乾燥して
風が
強い。

前の日に
雨が
ふった。



ぼうし、めがね、
マスクをつける。

花粉がおちやすい
ツルツル、サラサラ
した上着を着る。

家に入る前に、
花粉をよくはらう。



外から帰ったら、手洗い、
うがい、顔や目を洗う。



はい
いいえ



スタート

健康にすごせたか、
1年間の生活をふり返ってみよう



とても健康的な
1年でしたね！

まずまず健康な
生活が送れましたね

できそうなところから
変えていきましょう

今の生活全体を
見直してみましょう

町一小の 感染症情報

中学年で、水ぼうそう
の発症が見られます。

潜伏期間：2～3週間

感染力：発疹の出る
1～2日前からすべての
水疱がかさぶたにな
るまで続く。

感染経路：接触感染、
飛沫感染（空気）