



令和8年2月16日
調布市立第四中学校
保健室

厳しい寒さの中にも、日差しの暖かさに春の気配を感じられる頃になりました。2月上旬には、インフルエンザの流行により、1、2年生を中心に学級・学年閉鎖を行いましたが、現在は流行の波が落ち着き、いつもの日常が戻ってきています。とはいえ、まだ各地で流行がみられ、注意が必要な状況が続いています。

これから都立高校一般入試や学年末考査など、大切な行事が控えています。一人ひとりの心がけが、自分自身の力を十分に發揮すること、そして周りの仲間を守ることにもつながります。十分な睡眠、バランスとれた食事、手洗いなどの基本的な感染対策を改めて意識していきましょう。



花粉症 対策を始めよう

春が近づくこの時期、花粉症の症状が出始める人が増えてきます。花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、体の中に入ることで起こるアレルギー反応です。

こんな症状はありませんか?… くしゃみが続く 透明な鼻水が止まらない 目がかゆい、充血する

かぜの症状と違って、熱が出にくく、透明な鼻水が続くことが特徴です。下記の「かぜ対策」「花粉症対策」別の3STEPを参考にしてみて過ごしてください。症状がつらい場合は、無理をせず早めに医療機関へ相談してみることもおすすめです。

上手に対策して、元気に春をすごしましょう *

～これから受験を控えている3年生のみなさんへ～
「一歩ずつ、確実に。」今までの努力は必ず力になって
います。自信をもって挑戦してきてください！

