



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。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発揮すること、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、バランスのとれた食事、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、体の中に入ることによって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。症状が辛い場合は、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ください！



風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- ① 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP



- ① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

試験中 頭が真っ直になっちゃったときは



深呼吸する

緊張するとうい呼吸は浅くなりがち。酸素を脳にいきわたらせるためにも、ゆっくり深呼吸してみましょう。

目を閉じる

一度目を閉じて視覚からの情報を遮断するのも、心を落ち着ける手助けになることがあります。

吐き出す

不安で頭がいっぱいなときは、答案用紙の端にその気持ちを書き出すとすっきりすることもあります。

「いつもどおり」を合言葉に。

がんばれ受験生！