



令和7年2月14日
調布市立第四中学校
保健室



そろそろ鼻がムズムズしてきたり、目のかゆみが出てきたりする人もいないでしょうか。日本気象協会によると、スギ花粉は2月下旬～3月下旬、ヒノキ花粉は3月下旬から4月上旬がピークの時期になりそうです。3月の気温が高めに推移することから、ヒノキのピークは例年より早い予想です。また、強い風が吹く日や、急に暖くなる日には、花粉の飛散が極めて多くなります。

◆花粉症の主な症状は・・・？

鼻水・鼻づまり	くしゃみ	目のかゆみ

我慢していると、頭痛や倦怠感などにもつながります。毎年、花粉症で困っている人や思い当たる症状がある人は、早めに医療機関（小児科・内科・耳鼻咽喉科など）を受診しましょう。



マスクやゴーグルで
シャットアウトしよう

家に入る前に
花粉を落とそう



寒い日に 気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。



友だちを大切に

友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切に作るヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。