



今年もまた花粉症の人には憂鬱なシーズンがやってきました。今シーズンは去年の二倍以上の花粉が飛ぶと予想されています。本格的な飛散はこれからですが、敏感な人は既に症状が出ているようです。

花粉症とわかっている人は早めに受診するなどの対策が必要です。また、これまで症状のなかった人も鼻水や目のかゆみなどが出たら、花粉症を発症しているのかもしれない。つらい症状をがまんするより、早めにお医者さんに診てもらうことをおすすめします。

## 新型コロナにインフルエンザ、まだまだ注意が必要です

1月に大二中ではインフルエンザが流行し、学級閉鎖が行われました。その後大きな流行はなく過ごせていますが、近隣の学校では学級閉鎖をしている学校が増えているようです。

インフルエンザも新型コロナも感染力が強く、あっという間に流行が始まります。朝の健康チェックで「少しでも体調が悪い場合は無理をしない」対応を続けてください。

今の時期は受験や定期考査に向けて睡眠不足になりがちですが、睡眠不足で抵抗力が低下するとインフルエンザや新型コロナ、感染性胃腸炎等の感染症の発病リスクが高くなります。気温差も非常に大きく、体調を崩しやすい季節です。規則正しい生活リズムを心がけてください。