



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。今シーズンは花粉の飛散も早く、杉花粉のピークは2月中旬頃と言われています。前年の夏が猛暑だったため、今年は例年よりもスギ花粉の飛散が多いと予想されています。

すでに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ません。つらい症状を我慢するより、早めにお医者さんに診てもらうことをおすすめします。

B型のインフルエンザに罹る人が増えています

大二中では先週1クラスでインフルエンザによる学級閉鎖がありましたが、現在は各クラスに散らばる感じでインフルエンザで休む人が増えています。

そして中には今シーズン2回目のインフルエンザに罹っている人もいます。インフルエンザのA型は複数の「亜型」を持ち、同じA型でも型が違うインフルエンザに罹ることがあるそうです。また、A型とB型は同じインフルエンザでも全くウイルスが異なるため、A型に罹ってまたB型に罹ることはよくあるそうです。一般的に、A型が下火になると今度はB型の流行が始まります。B型インフルエンザはお腹の風邪の症状に近く、微熱程度のことも多く、下痢や腹痛を訴える人が多いと言われています。

例年インフルエンザの流行が終息するのは3月下旬から4月上旬にかけてです。すでにインフルエンザに感染した人も、今年は特に2度、3度かかる可能性があるため油断せず、十分注意をしてください。また、感染性胃腸炎が疑われる下痢・嘔吐・腹痛の欠席もみられますので、しっかりと石けんで、小まめな手洗いを続けてください。また、新型コロナも大二中には感染者が居なくなりましたが、近隣では流行が続いているようです。

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などの感染症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。

学校では引き続きインフルエンザ流行時の対応を続け、体調不良で授業が受けられない人は早退して家で休んでもらうようにしています。「朝体調が悪いので、遅刻して登校します。」という連絡も多いのですが、朝の段階で体調が悪い場合は無理をしないでその日はゆっくり静養してください。特に人にうつる可能性がある病気の疑いがある場合（発熱・咳・下痢など）は大事をとっていただくようにお願いします。