

2月4日は立春です。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。

また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、暦の上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を選び、上手に調節しながら乗り切りましょう。

B型のインフルエンザが流行中です

先週からインフルエンザのB型と診断される人が増えてきました。区内ではほとんど流行の兆しが見えなかったにも関わらず、一気に数十人の発症者が出て、爆発的な感染拡大が起こった学校があるようです。

B型はA型よりも腹痛・下痢・嘔吐などの「胃腸症状」が出やすいのが特徴とされています。また、微熱で始まったり、熱が長引いたりする（二峰性発熱）ことがあるようです。A型よりも軽症ですむ場合もありますが、周囲への感染力は強いので注意が必要です。



また、今週になって「コロナに感染した」という報告が入り始めました。これから3年生の受検に関わる大事な時期です。学校でも一層の感染症対策に努めたいと思っています。

感染性胃腸炎の予防・感染拡大防止は手洗いの徹底!

また、現在感染性胃腸炎の流行が全国的に広がっており、大二中でも何人かから報告があります。感染性胃腸炎は感染力が非常に強く、症状が治まっても便からは1週間~1か月程度ウイルスが排出されると言われています。そのため、患者が触ったドアノブや手すり、つり革などからどんどんと感染が広がってしまいます。どこにウイルスが付いているのかは目にみえません。感染性胃腸炎の原因となるウイルスや細菌にはアルコール消毒は効果がないため、うつらないためにも、うつさないためにも石けんでしっかりと手洗いすることが大切です。

学校では感染拡大を防ぐため、発熱や、嘔吐・下痢・腹痛などの感染症と疑われる症状がある場合は校内に留め置かず早退させる措置を続けます。

ご家庭では、家族に感染を疑われる人がいる場合は、タオルの共用は避け、症状のある人は一番最後に入浴するようにしましょう。嘔吐物や衣類などは直接手で触れないようにして消毒には塩素系の漂白剤を使用します。

「感染性胃腸炎」や「お腹の風邪」と病院で診断された場合は出席停止になりますのですみやかに学校に連絡をお願いします。

Q.「感染性胃腸炎」と「胃腸炎」の違いは？

原因が病原体（ウイルス・細菌）なのか、それ以外（ストレス・冷え・暴飲暴食）なのかということです。感染性胃腸炎は人や食べ物を介して感染が拡大するため、出席停止になります。

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

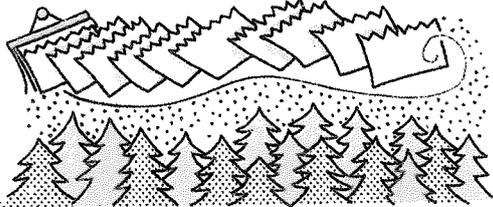
#花粉症注意報

危険なのはいつ？



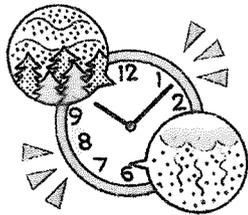
#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日くら
いから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉
がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

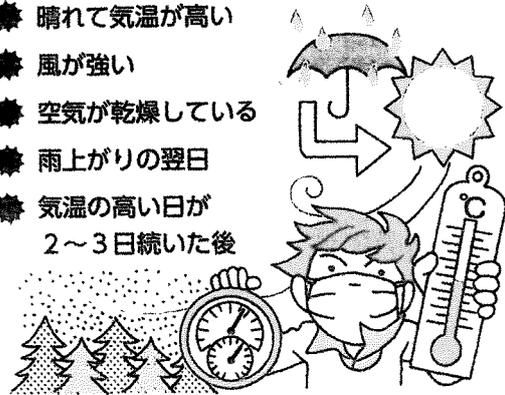
朝に飛び始めた花粉が
都市部に届くお昼前後
と、上空に舞い上った
花粉が地上に落下し
てくる日没後が特に多
くなります。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が
2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



その“しんどい”もしかして**空気**のせい？



花粉症？ かぜ？ セルフチェック



- 花粉症**
- くしゃみが発作的に連続して出る
 - 透明でサラッとした鼻水
 - 熱はないか、あっても微熱
 - 目のかゆみや、涙が出る
 - 風から夕方にかけて症状が強くなる
 - 症状が2週間以上続いている

- かぜ**
- 時々くしゃみが出る
 - 黄色く、ねばりけのある鼻水
 - 微熱や高熱がある
 - のどに痛みがあったり、せきが出る
 - 時間に関係なく症状が出る
 - 症状は数日でおさまる

1 二酸化炭素がたまるから

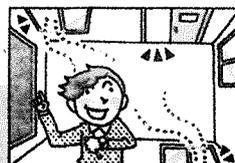
みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります

2 ウイルスがたまるから

空気をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります

3 ホコリやダニ・カビが増えるから

アレルギーの原因になります。知らないうちに吸い込んでしまっているかも…



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

免疫力も大切！

規則正しい生活リズムで
免疫力をアップさせ、
花粉に強い体を作ろう！

