



今日現在、本校をはじめ、安中市内の学校では、インフルエンザは流行していませんが、高崎・前橋・桐生・太田市内では、今週になって、インフルエンザによる学級閉鎖の措置をとる学校が出ています。規則正しい生活で免疫力を高め、感染症の予防対策を万全にして元気に過ごしましょう。

## 冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略

インフルエンザ	一番多い飛沫感染 感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。  ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわる「接触感染」や部屋の換気をしないために空気中に浮かんできたウイルスで「空気感染」することもあります。	38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきがでることも。	抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1～2日間短縮されます。早めに病院へ。  あとは、安静・睡眠・水分補給。	・食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。 ・空気が乾燥するのどが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50～60%に。 ・人ごみへの外出はなるべくやめましょう。  アルコール消毒も効果あり	・せきやくしゃみが出るときはマスクをすること。 ・とっさのせきやくしゃみは、手でガード。あとで手を洗いましょう。
	感染	症状	かかってしまったら	予防	気をつけること
ノロウイルス（感染性胃腸炎）	<p>(ほとんど経口感染)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。</li> <li>・人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。</li> <li>・感染した人が調理したものをからうつります。</li> <li>・ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。</li> </ul> <p>ノロウイルスの感染力は、強力!</p>	<p>おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。</p>	<p>抗ウイルス薬はありません。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。</li> <li>・1～2日で自然に治ります。</li> </ul> <p>下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。</li> <li>・食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。</li> <li>・感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理! そして換気。</li> <li>・床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。</li> <li>・汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。</li> </ul> <p>処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう</p>

**受験勉強を応援!**

勉強がはかどる部屋は?

**机の配置**  
ドアに背を向けると、背後が気になる  
正面に窓があると、外が気になる

**温度**  
冬は18～20℃に。暖かすぎて気持ちがいいと、眠くなります

**環境**  
気が散る物を手が届くところに置かない  
まんが・ゲーム機・スマホ

机の前にスペースを作ると、圧迫感がなくて勉強がはかどる

**疲れたら気分転換!**

- ・からだを軽く動かす
- ・窓を開けて空気を入れ替え
- ・音楽を聞いてリラックス
- ・温かい飲みものや軽食をとる

疲れがたまってるなーと思ったら、今日は早寝するのも大事!

# インフルエンザに注意しましょう

～マメな手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。～

## ◆ どんな病気？

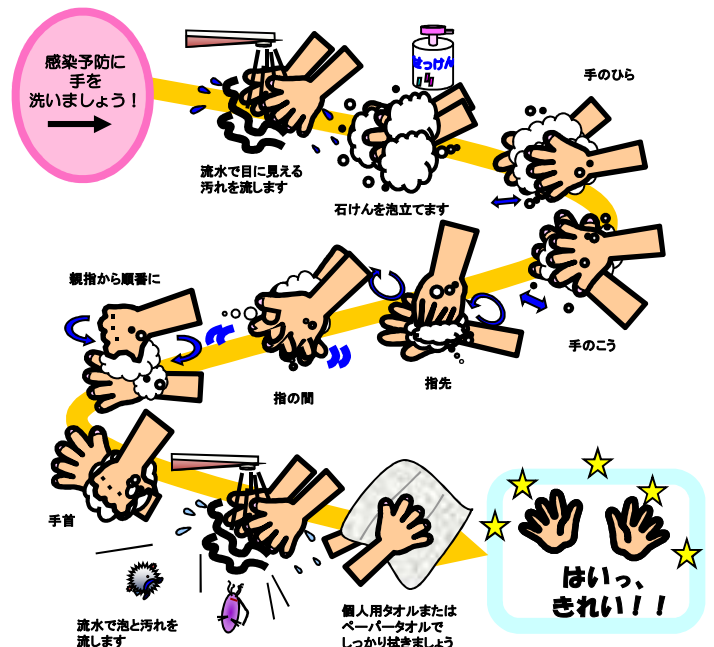
- インフルエンザウイルスによる感染症です。突然の発熱で発症し、上気道炎症状や全身倦怠感、頭痛、筋肉痛などを伴います。
- 症状はふつうの「かぜ」と異なり、完全に回復するのに1週間以上かかることがあります。
- 重症化しやすい人（持病のある方、高齢者、小さいお子さん、妊娠中の方など）は、特に注意が必要です。まれに急に重症化することもあります。様子をよく観察し、呼びかけに反応しない、呼吸が苦しいなどの症状があれば医療機関へすぐ相談してください。

## ◆ かからないためには？

- 外出から帰宅したときには、石けんで手洗いを行いましょう。
- 予防接種を受けましょう。予防接種は、感染後に発症しにくくする効果と、発症した時に重症化を予防する効果があります。
- 十分な睡眠と栄養をとりましょう。
- できるだけ人混みを避けましょう。

## ◆ うつさないためには？

- マスクをせずに咳・くしゃみをすると、ウイルスが2～3メートル飛ぶといわれています。そこで必要なことが「咳エチケット」です。
- 咳・くしゃみをするときには、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周囲の人から顔をそむけましょう。
- 使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨て、手を洗いましょう。
- 咳などの症状がある人は、咳エチケットを守りましょう。特に、医療機関を受診する際には、必ずマスクを着用しましょう。
- 児童・生徒などは、学校保健安全法により出席停止になります。



群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」

## ◆ インフルエンザなどの感染症相談窓口

- インフルエンザについての相談は、各保健福祉事務所（保健所）、前橋市保健所、高崎市保健所でお受けしています。
- 厚生労働省の相談窓口 午前9時～午後5時（土日祝日、年末年始を除く）： 03-5276-9337
- インフルエンザに関する情報（厚生労働省）：<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/index.html>  
群馬県のインフルエンザ情報はこちらから：<http://www.pref.gunma.jp/O2/p07110015.html>