



カゼ・インフルエンザに要注意！！



毎年、冬の寒さが厳しくなるほど、カゼやインフルエンザが流行してきます。群馬県では、県内各地でインフルエンザが流行し、1月5日『インフルエンザ注意報』（注：注意報発令の基準値＝県全体で医療機関の患者報告数が10人を超えた状態）が発令されました。今季は、インフルエンザA・B型がともに発生しているそうです。

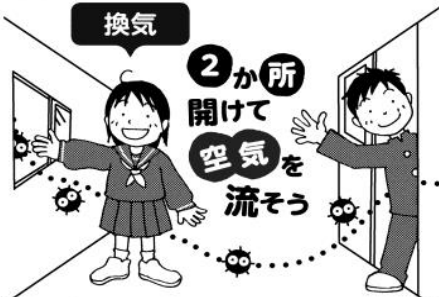
本校では、おかげさまで今のところインフルエンザの流行はありませんが、安中市内を含め県内各地で流行しています。カゼ・インフルエンザ予防対策を徹底して体調を整え、厳しい寒さにも負けないで元気に過ごしましょう。

インフルエンザ注意報 発令中



手洗い・うがい
だけじゃない！

カゼ・インフルエンザ予防の あんなこと こんなこと



寒い朝こそ 朝ごはん

体温が上がり、
からだが活動モード
に切り替わります。



皆さん、それぞれの立場で勉強を頑張りたいところですが、焦って食事や睡眠を削らないで！
学習成果を上げるためにも、規則正しい生活を心がけてください。勉強は、学校や家での時間を上手に使って、毎日コツコツと積み上げていきましょう。

また、本日開始した3学期の『生活&学びアップ週間』で、自分の目標を意識した生活を続けることで、より望ましい生活習慣を身に付けていきましょう！！



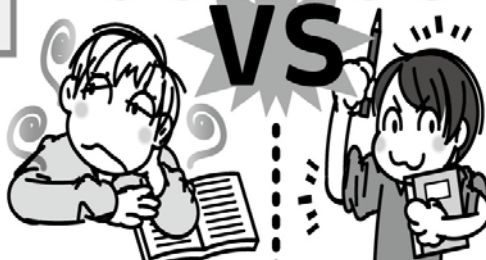
☆ 受験勉強をがんばっているみなさんへ ☆

あなたはどっち？

睡眠時間を削って
勉強する派

適度に寝る派

- *翌日、眠くて集中力、思考力がない
- *たくさん覚えたはずなのになぜか忘れがち
- *ストレスが蓄積して、やる気が失せてきた
- *免疫力が下がってかぜなどをひきやすい。
結局寝込んでしまう



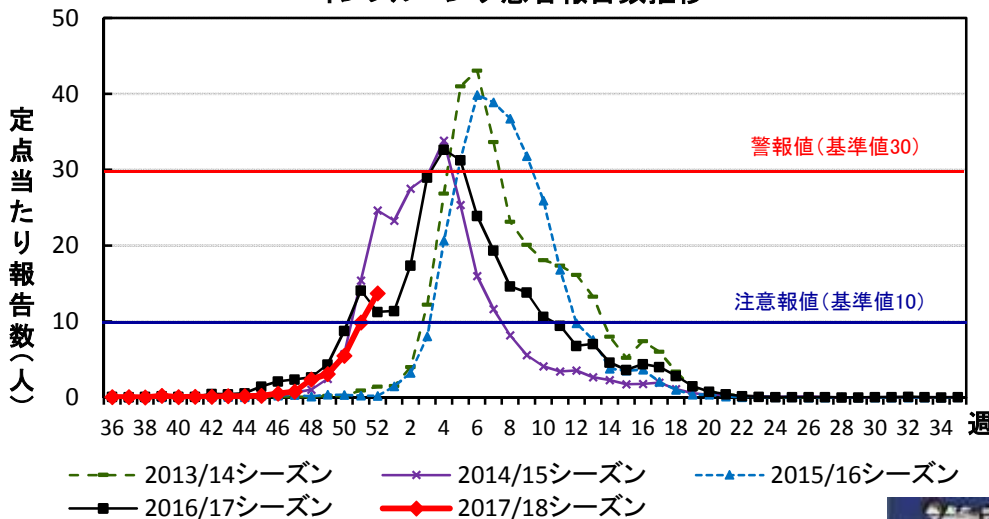
- *集中力も思考力も持続してサクサクはかどる
- *眠っている間に記憶が定着。長期に覚えていられる
- *1日ごとにストレスを解消するのでやる気が続く
- *免疫力が高いのでかぜなどひかず、
コンスタントに勉強できる

インフルエンザ**注意報発令!**

◆ 県内の最新の流行状況 2017年第52週 (12月25日~12月31日)

- 県全体で1医療機関当たりの患者報告数(13.70)が注意報値(基準値10)を上回り、県内でインフルエンザ注意報が発令されました。
- 地域別では、富岡地域(25.33)、太田地域(22.60)、利根沼田地域(19.67)、安中地域(16.67)、高崎市(13.47)などから多くの報告がありました。
※ ()内: 定点当たり報告数(人)、1医療機関当たりの患者報告数のこと。
- インフルエンザ様疾患による学校の臨時休業(学級閉鎖等)の報告も、年末にかけて増加しています。
- 定点医療機関からの報告では、A型及びB型が流行しています。

インフルエンザ患者報告数推移



地域別報告状況(第52週現在)
※ 橙色は、注意報値以上の地域

◆ かからないためには?

- できるだけ不要不急の外出は控えましょう。
- できるだけ人混みを避けましょう。
- 石けんでの手洗いを励行しましょう。
- 十分な睡眠と栄養をとりましょう。

◆ うつさないためには?

- 咳などの症状がある人は、咳エチケットを守りましょう。
- 咳・くしゃみをするときは、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。
- 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。



啓発ツール「進撃の咳エチケット」
(厚生労働省ホームページからダウンロードできます)

★ 県内のインフルエンザの詳細情報はこちら:
<http://www.pref.gunma.jp/02/p07110015.html>