

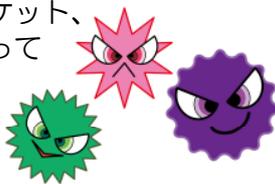


インフルエンザ情報

…天南学区でも流行のきざし! ?…

本校でも先週から、3人のインフルエンザ罹患者が
出ました。また、学区内の小学校でも罹患者が急
増しており、いよいよ流行のきざしが見え始めてい
ます。手洗い、うがい、咳エチケット、
そしてしっかり睡眠と栄養をとって
免疫力を高めることが大切です。

一人ひとりが心がけ、インフ
ルエンザ流行を阻止しましょう。



全国的にインフルエンザ患者が増加傾向の
ようです。秋田県では今年に入ってから1月
25日までにインフルエンザ様疾患の集団発
生報告が34件もあったそうです。

今シーズンのインフルエンザの特徴

(国立感染症研究所HP、秋田県感染症情報センターHPより)

- ・20歳代~30歳代の成人が多くかかっていた
が、1月17日~23日の最新情報では、14歳
以下の小児への広がりが目立っている。
- ・全国的には、今シーズン検出されたウイルスは、
新型が約85%をしめ、残り大半がA香港型。
- ・秋田県内のウイルス検出状況でも、新型37件、
A香港型22件、B型0件で、約6割が新型。

《流行にのらない! インフルエンザ予防のポイント》

★基本的な予防方法(手洗い、うがいなど)はもちろんですが、流行にのらないためには、
次のことも大切です。

1 ピーク前のワクチン接種

- ・インフルエンザにかかった場合の重症化を防ぐ効果が期待できます。
- ・接種後2週間くらいで効果が現れますので、早めの接種をおすすめします。



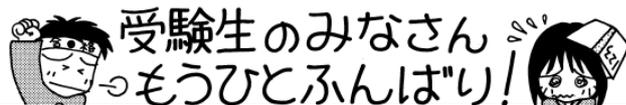
2 人ごみを避け、外出先から帰ったら手洗いうがいを。外出する時はマスクをつけて。

- ・インフルエンザにかかっている人がいる可能性が高い人ごみを避けることも大切です。
- ・どうしても外出しなければならない時は、マスクをつけること。
そして、帰宅後の手洗いうがいを徹底しましょう。



3 「かかったら広げない!」を基本に、まわりの人への配慮を

- ・もし、かかってしまった場合は、医師の指示のもと、しっかり回復するまで休みましょ
う。(学校の出席停止期間の基準は、「解熱後2日を経過するまで」となっています。)
- ・咳やくしゃみ、のどの痛みがある時はマスクをつけ、咳エチケットを心がけましょう。
また、疑わしい症状がある時は早めに受診するようにしましょう。



睡眠時間をしっかり確保! 夜型から朝方へ

- ・睡眠不足は、集中力・記憶力の敵!
- ・当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。
- ・脳が活発に動き出すのは、起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…? 6時がピーク!



睡眠の質を高める3つのポイント

- ①週末も平日と同じ時間に起きる。
・睡眠リズムのずれを防ぐため。
- ②夜間しっかり眠るために、夕方の仮眠は やめる。
・ただし、昼休み15分程度の眠りならOK。
- ③夜に強い光を浴びすぎない。
・体内リズムをくるわせることになる。