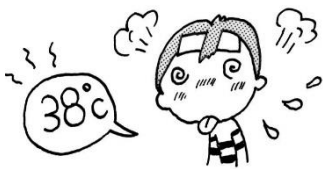


## インフルエンザが流行しています

県内の地域別では、太田地域・安中地域・伊勢崎地域で多くの報告がありました。(1/28~2/3) 県内の報告数は前の週に比べると減少しましたが、ほとんどの地域で警戒値を超えています。本校では、みなさんのご協力のおかげで大きな流行はしていませんが、まだまだ注意が必要です。引き続き、健康観察や手洗い・うがいの励行にご協力お願いいたします。



### こんな症状があったら、インフルエンザかもしれません



発熱



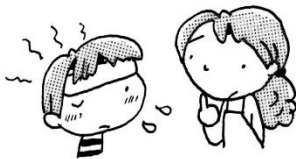
筋肉痛・関節痛



頭痛



倦怠感



その他、風邪のようにのどの痛みや鼻水、咳などの症状が出ることもあります。体調がいつもと違うと感じたら、無理をしないで、早めに受診していただきますようお願いいたします。



インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。インフルエンザと診断されたら、必ず学校へ連絡をお願いいたします。

# そろそろ、花粉症の季節です

花粉症とは、体の中に入ってきた花粉を異物と認識して、免疫反応が過剰になって起こるアレルギー疾患です。花粉を体の外に出すために、くしゃみをしたり、鼻水や涙で洗い流そうとしたりします。



## 花粉症の主な症状



くしゃみ



目のかゆみ



鼻水

## 花粉症対策



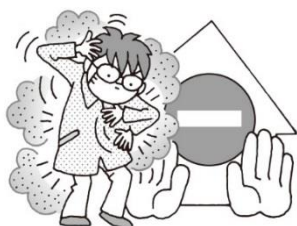
花粉の量をチェックする



ツルツルした素材の服を着る



帽子・マスク・眼鏡をする



家に入る前に花粉を落とす



外から帰ったら  
手洗い・うがいをする



目や顔を洗う

今年の花粉の飛散量は、昨年よりは少ないものの、例年と比べるとやや多い予想です。症状がつかなくなってから病院に行くのではなく、早めに受診をすることで、症状が出るのを遅らせたり、ピーク時の症状を軽くすることができます。

