

インフルエンザ警報が発令されました。周りの学校や幼稚園では続々と閉鎖になるところが増えています。今年度は仲町小では学級閉鎖はまだありません。皆さんがしっかりうがい・手洗いをして予防を心がけ、かかった人が他の人に広げないように、十分気をつけてくれているからだと思います。しかし、徐々に熱を出して早退する人や、インフルエンザと診断される人が増えてきており、今後急に学級閉鎖になってしまう心配ができました。

また、いったんは下火になっていた感染性胃腸炎がまた流行ってきています。インフルエンザも感染性胃腸炎も、感染力が強く、あっという間に爆発的に広がってしまう可能性があります。油断をせずに、手洗いやうがいを続け、またからだの抵抗力を高めるため、食事のバランスや睡眠不足などには十分気をつけてください。

まだまだ注意!!

インフルエンザ

こんな症状が、突然起こります



- 発熱
- 関節や筋肉の痛み
- 全身のだるさ
- 寒気
- 頭痛

早めに休養を!!

かかりやすいのは、こんなとき

◆睡眠不足が続いている	◆疲れがたまっている	◆人ごみに出かけた後	◆空気が乾燥している

流行のピークは?

例年12月下旬から3月上旬ごろ。年によっては、3月以降に大流行することもあります。

予防接種の効果は、いつまで続く?

接種後2週間から約5カ月間。シーズン終盤の流行に気をつけて!!

1シーズンに2回かかることもある?

異なる型のウイルスに感染する場合があります。

気をゆるめずに心がけよう!!

- ◆うがい・手洗い
- ◆バランスのよい食事
- ◆生活リズムを整える

十分な対策を!!

花粉症

去年まで大丈夫だった人も、油断は禁物



- くしゃみ
- 鼻水
- 鼻づまり
- 目のかゆみ・充血

しっかり対策を!!

花粉が飛びやすいのは、こんなとき

気象条件		時間帯
◆雨が降った次の日	◆晴れて、気温が高い	◆お昼前~午後3時ごろ
		日光で暖められた空気に乗って、広い範囲に花粉が飛ばされる。
◆湿度が低い	◆風が強い	◆午後6~7時ごろ
		気温が下がり、舞い上がった花粉が、地表近くに降りてくる。

今年の花粉の量は?

2012年と比べると、全国的に多くなる見込み。特に、関東・東北・北海道では、3~7倍になるでしょう*。西日本~東日本の太平洋側では、2月上旬から花粉が飛び始めるでしょう。

花粉を防ぐために

- ◆マスクやメガネ、帽子で防ぐ
- ◆花粉を払う
- ◆手や顔を洗う

*2013年春の花粉飛散予測 第2報 日本気象協会、2012年12月5日発表