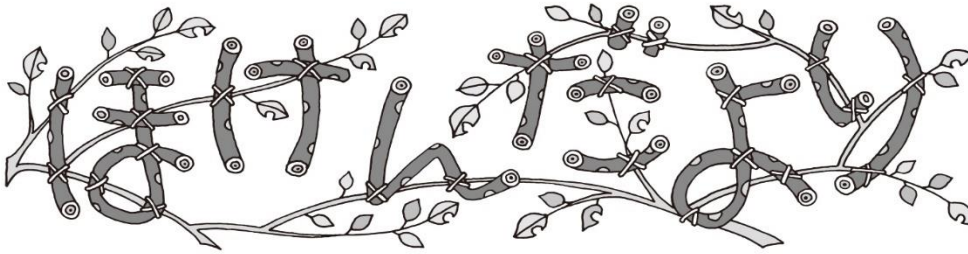


## 特別号



### 溶連菌感染症が増えています！

インフルエンザの流行が、ピーク時より落ち着いてきました。今週の月曜日には、インフルエンザの感染者数が全校で1桁になりました。

やっと落ち着いてきたと思いましたが、今度は溶連菌感染症が増えてきました。インフルエンザに罹った後、再び発熱し、溶連菌感染症に罹るケースも増えているそうです。感染が拡大しないよう、風邪症状等ある場合は、無理せず休養し、病院を受診していただきますよう、ご理解とご協力をお願いします。

調布市では、

溶連菌感染症は出席停止にはなりません。登校許可証や医師の診断書も必要ありません。

しかし、罹ると辛い思いをしますし、流行する可能性もあるので、感染拡大しないよう注意が必要です。

#### 溶連菌感染症とは

潜伏期間：2～5日

感染経路：飛沫感染、接触感染

症状：高熱（39℃前後）、のどが腫れる、咳、鼻水

腹痛、嘔吐、下痢などの胃腸症状、中耳炎を合併することもある

特徴：2～10歳の子供に罹りやすいと言われるが、大人も罹る

溶連菌は誰もがのどや鼻に持っている常在菌のひとつですが、多くの種類があります。このうち溶連菌感染症の原因の9割を占めるのがA群です。そのため、正式名称は「A群B溶血性連鎖球菌咽頭炎」といいます。



#### ぐっすり眠るためのコツ

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。



##### 寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

##### 朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは、朝起きて14～15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。



生活リズムに気を付けて、感染症を予防しましょう！