

保護者の皆さまへ

## 『新型インフルエンザ』

が流行しています



マスコミでも報道されておりますが、新型インフルエンザが本格的に流行しています。今後、さらに流行が広がる可能性が高く、早期発見と予防対策に努めることが必要です。

## 予防のために

毎年冬にはやるインフルエンザの予防法は新型インフルエンザにも有効

- 外出から帰ったら、うがい・手洗いを行いましょう。
- 特に、電車のつり革など、人がよく触る部分にはウィルスが付着している可能性がありますから、流水と石けんで入念に手を洗いましょう。
- 飛沫感染予防のために、マスクをしましよう。
- 人混みを避け、外出は控えましよう。
- 朝の健康観察を行い、必要に応じて体温を測定しましよう。
- 日ごろから、十分な栄養・睡眠をとり、規則正しい生活を心がけ、体の調子を整えましよう。

## 手洗いの手順を確かめて、きちんと手をあらいましよう

①まず、爪は短く切りましよう。時計や指輪は外しましよう。

②水で手をぬらし石けんを泡立てます。



③手のひらをあわせてよくこすります。

④手の甲をのばすようにこすります。



⑤指の間をよくあらいます。

⑥指先・爪の間をあらいます。



⑦親指をもう片方の手で包みこすります。



⑧手首をあらい、流水でよく洗い流す。清潔なタオルでふきます。

裏面もごらんください



## 咳エチケット

風邪などで咳やくしゃみが出る時に、他人に感染させないためのエチケット

- 咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を被い、他の人から顔をそむけ1～2メートル以上離れましょう。
- 咳やくしゃみといった症状があるときはマスクを着用しましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用を積極的に促しましょう。
- ティッシュなどが無い場合は、口を袖口などでおさえて、極力、飛沫が拡散しないようにしましょう。

## 重症化を防ぐために

今回の新型インフルエンザについては、慢性呼吸器疾患や慢性心疾患等の基礎疾患を有する方や乳幼児が重症化するリスクが高いとされております。特に、こうした方々については、早期受診、早期治療を心がけましょう。

## 学校（園）の臨時休業等

- 感染の広がり具合によっては、感染拡大を防ぐために学級閉鎖などの措置がとられます。
- 学級閉鎖などの臨時休業中の学習や生活については、学校（園）からの連絡や指示にしたがいましょう。



## インフルエンザに感染したら

発熱（38℃以上）、咳、鼻水、のどの痛みなどの症状がでたら、感染している可能性があります。症状から通常のインフルエンザと新型インフルエンザを見分けることは困難です。

症状がみられる場合には、すみやかに医療機関で受診し、医師からの診断結果を学校にお知らせください。インフルエンザと診断された場合には、解熱した後2日を経過するまで登校（園）を控え、経過をみましましょう。