

平成25年1月24日

保護者様

北区立王子桜中学校
校長 富張 雄彦

インフルエンザの予防対策について

先週末より、北区内でもインフルエンザの流行により学級閉鎖をする学校が増えてきました。

本校におきましては、インフルエンザの罹患者数はまだ増えておりませんが、今後も引き続き注意が必要です。

そこで、インフルエンザの予防及び発生時の注意をお知らせします。

学校におきましても、手洗いの励行、教室の換気などに注意して予防をはかっています。ご家庭におきましても今後さらに下記の事項にご注意の上、子供達がより健康で過ごせるよう、ご協力をお願い申し上げます。

記

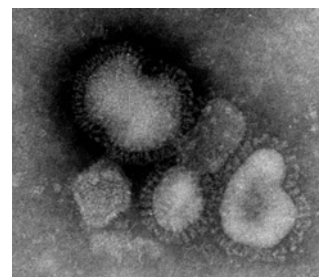
1. インフルエンザは飛沫感染しますので、病原体は口腔及び鼻腔から体内に侵入します。帰宅後の**石けんを使った手洗い**を徹底させてください。
また、予防の観点からはマスクの着用が有効です。
2. 睡眠不足や過労になり、体力が弱まると感染しやすくなります。夜更かしをしないなど、**規則正しい生活**をさせてください。
3. 偏食せず、栄養バランスよく食べさせてください。
4. インフルエンザにかかった、またはかかった疑いのあるときは、早期に休ませ必ず**医師の診断**を受けてください。また、**休養**を十分にとらせてください。発熱など体調不良があるときには、無理に登校をさせず医師の診断を受けていただくようお願いいたします。
(インフルエンザと診断された場合は出席停止の扱いとなります。すぐに担任にお知らせください。)
5. インフルエンザ流行時には、人混みや混雑する場所への外出は控えさせてください。
6. 「**咳エチケット**」による感染拡大防止が呼びかけられています。
 - ・「咳・くしゃみの症状があるときは、マスクをする」
 - ・「咳・くしゃみをするときは、口と鼻をティッシュでおおう」
 - ・「咳・くしゃみをするときは、周りの人から顔をそむける」ことにご協力をお願いします。

<裏面には、東京都福祉保健局のパンフレットを載せます。>

❖インフルエンザの予防対策について❖

個人でできる予防対策

- こまめな手洗いを心がけましょう。
- 室内の適度な加湿（概ね相対湿度40%以上）・換気を行いましょよう。
- 規則正しい生活を送り、休養を十分に取らましょよう。
- バランスのとれた食事と適切な水分の補給に気をつけましょよう。
- 必要な時以外は人混みを避けましょよう。
- インフルエンザワクチンの接種について、かかりつけ医等と相談しましょよう。
- 自分の体調の変化に気を配らましょよう。
特に、高齢者の方、基礎疾患を有する方などは、体調不良（発熱など）時にスムーズに連絡・相談ができるよう、かかりつけ医等と事前に相談しておきましょよう。



インフルエンザウイルス
(電子顕微鏡写真)

咳エチケットによる感染拡大防止

- せき・くしゃみの症状がある時は、マスクをしましょよう。
- せき・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュでおおいましょよう。
- せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそらしましょよう。

社会福祉施設等における対策

(1) 日常管理

- 利用者の健康状態を定期的にチェックしましょよう。また、感染症が発生した場合に備えて、事前に施設内の連絡体制、医療機関等の連絡先等を決めておきましょよう。緊急時の対応については、目で見確認できるよう文書や掲示物などにしておきましょよう。
- 集団内でのインフルエンザのまん延を防止するため、インフルエンザワクチンの接種について、かかりつけ医等と相談しましょよう。なお、65歳以上の高齢者の方などは予防接種法に基づく接種が可能です。（居住地の区市町村の窓口にお問い合わせください。）
- 室温、湿度等の環境管理に留意しましょよう。

(2) 患者発生時

- 利用者の健康状態をきめ細かく把握しましょよう。体調不良時などにも訴えが少ない方については、毎日の検温等により健康状態をよく把握しましょよう。
- 利用者・職員に、手洗いや手指の消毒の励行を呼びかけましょよう。手洗い、手指の消毒は、看護、介護等の前後、鼻をかんだ後等には必ず行ないましょよう。
- インフルエンザの疑いがある場合には、早めに受診することが重要です。特に妊婦や呼吸器疾患、心疾患、糖尿病、腎不全等の慢性疾患を有する人等が罹患した場合には、重篤化する場合がありますので、注意深い観察が必要です。

また、感染拡大防止のための対応（食堂、作業療法室の一時的な使用停止や、症状のある人とない人の居室の分離等）を、可能な範囲で早期に講じましょよう。