

平成29年1月17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

平素から、保護者の皆様にはお子様の健康管理にご配慮いただき、ありがとうございます。

本校のインフルエンザに関する状況ですが、週が明けた昨日、3年生の1クラスにおいて急激な罹患者増加があったため、当該クラスについては昨日と本日、2時間ずつの時間措置を実施しました。

保護者の皆様、生徒にはご心配をおかけしていますが、今後の本校内での感染拡大を防止するためにも、校内外でさらなる感染予防が大切になってきます。

改めて、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、今後も引き続き下記の事項にご注意の上、お子様が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**ができるようお声かけください。
3. 偏食せず、栄養バランスよく食べるように、お話してください。
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いただきます。
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。

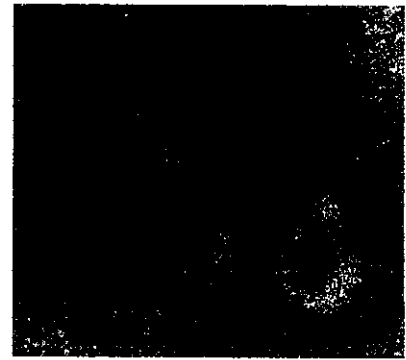
\* <裏面に、福祉保険局の資料を載せます。参考になさってください。>

# インフルエンザについて

福祉保健局資料(平成28年12月発行)

## 1 インフルエンザとは

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスを原因とする呼吸器感染症です。概ね1～3日の潜伏期間の後に、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、咳(せき)、鼻水などを呈します。一般的な風邪に比べ、全身症状が強いことを特徴とします。多くの人は1週間程度で回復しますが、高齢者や心疾患など基礎疾患のある方は、肺炎を伴うなど重症化することがあります。インフルエンザが疑われる症状が出た場合は、早めに受診しましょう。



インフルエンザウイルス  
(電子顕微鏡写真)

## 2 主な感染経路

患者の咳(せき)やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」と、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」により感染します。

## 3 予防対策のポイント

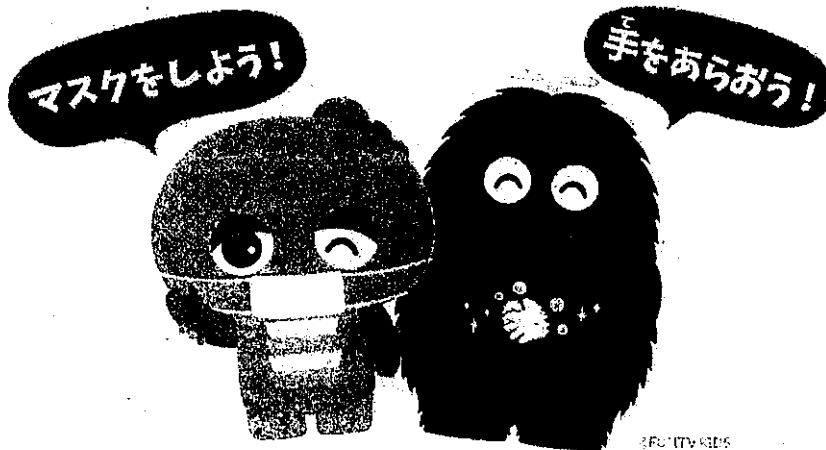
- ① こまめに手を洗いましょう。
- ② 規則正しい生活を送って十分な休養をとり、バランスのとれた食事と適切な水分の補給に努めましょう。
- ③ 普段から一人ひとりが咳エチケットを心がけましょう。
- ④ 室内の適度な加湿(概ね湿度50～60%)と換気を行いましょう。
- ⑤ インフルエンザワクチンの接種について、かかりつけ医等と相談しましょう。

《咳エチケット》～感染拡大を防ぐために～

- せき・くしゃみの症状がある時は、マスクをしましょう。
- せき・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュでおおきましょう。
- 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う。

●お子様にも楽しんで学んでいただけるよう、ガチャピンとムックが手洗いをわかりやすく解説した動画を公開しています。

よぼう  
インフルエンザを予防しよう!



<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/flu/>

※ 最新の情報については、東京都感染症情報センターのウェブサイトもご覧ください。  
<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/flu/>