

保護者のみなさまへ

昨年春に発生した新型インフルエンザA(H1N1)が全国的に大流行しています。国立感染症研究所によると、昨年7月以降に感染したインフルエンザ推計患者の多くを、20歳未満の方が占めているそうです。症状はほとんどが軽症で、リレンザなどの抗インフルエンザ薬の治療効果が高いといわれています。しかし、乳幼児や基礎疾患のある方など場合によっては、重症化することもあると言われています。

例年1月～2月は、季節性インフルエンザの流行する時期であり、今冬は新型インフルエンザと季節性インフルエンザの両方の流行を見すえた対策が必要です。

様子がおかしいと思ったら

お子さんの症状に合わせて、早めの対応をお願いします。

- 呼吸が速い、息苦しそうにしている
- 顔色が悪い（青白いなど）
- 発熱や嘔吐、下痢がつづいている
- 落ち着きがない、遊ばない、反応が鈍い
- 症状が長引いていて悪化してきた



自宅療養で気をつけること

家族への感染を確実に防止することは困難ですが、なるべく感染しないように、以下のことに心がけてください。

患者ができること

- 家庭内でもマスク着用など咳エチケットを守りましょう。
- 手をこまめに洗いましょう。
- 処方された薬は指示どおり、最後まで飲みましょう。
- 水分補給と十分な睡眠を心がけましょう。

患者の同居者ができること

- 患者の看護をしたあとは、手をこまめに洗いましょう。
- できるだけ患者と別の部屋で過ごしましょう。
- 患者と接する時には、なるべくマスクを着用しましょう。

みなさまの徹底した感染予防の実施が、インフルエンザ対策には最も重要ですので、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

みんなで防ぐインフルエンザ

平成22年1月作成 三重県教育委員会・健康福祉部

インフルエンザにかからない

こまめな手洗い

ウイルスは手指を介して感染します



- 流水と石けんを用いて20秒かけてしっかり洗う
- 清潔なタオル・ハンカチでしっかり乾くまでふく

ガラガラうがい

- 十分な睡眠、バランスのよい食事をとる
- 教室や部屋の換気をしっかり行う
- ペットボトルや水筒による飲料の回し飲みをしない
- タオルの共用をしない



インフルエンザをひろげない

発熱など調子が悪いときは…

- 無理をせずに学校を休む
- 早めに医療機関（かかりつけ医）に相談・受診する
- 外出を控える
- 家族や周囲の人への感染に注意する



咳などの症状のある方は咳エチケット（マスク着用）

- マスクを着けていない状態でくしゃみや咳をするときには、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。使用したティッシュはすぐに捨て、手を洗いましょう。



インフルエンザはヒトからヒトへ感染します

- ①感染者の咳やくしゃみ
- ②直接あるいは間接的な接触によって感染します



飛沫感染
接触感染



手洗いが最も重要です

- 接触による感染を防ぐため、こまめに手洗いをしましょう。
- 流水と石けんを用いて20秒程度しっかりと洗いましょう。
- 手洗い後は、清潔なタオル・ハンカチで乾くまでふきましょう。
- 使用するタオル・ハンカチの共用はやめましょう。

まず、確認



時計などははずす
爪は短く切る



①せっけんを泡立てる



②水道栓を洗う



③手のひらを洗う



④手の甲と
指の間を洗う



⑤爪の間を洗う



⑥指を一本ずつ洗う



⑦手首を洗う



⑧流水でしっかり
洗い流す

外から帰ったときはうがいも忘れずにしましょう。



あなたのインフルエンザ対策は大丈夫？

みんなでチェック



学校や家庭で、みんなでチェックして
インフルエンザにかからないようにしましょう。

- はい いいえ こまめに手洗いをしていますか？
- はい いいえ 流水と石けんで20秒程度しっかり洗っていますか？
- はい いいえ 指の間や爪の間もていねいに洗っていますか？
- はい いいえ 清潔なタオル・ハンカチでしっかり乾くまでふいていますか？
- はい いいえ 外出から戻ったときにはうがいをしていますか？
- はい いいえ 十分な睡眠をとっていますか？
- はい いいえ バランスのよい食事をしていますか？
- はい いいえ 教室や部屋の換気をしっかり行っていますか？
- はい いいえ ペットボトルの回し飲みはしていませんか？
- はい いいえ くしゃみや咳をするときは、ティッシュなどで口と鼻をおおっていますか？