

平成 21 年 5 月 18 日

保護者様

兵庫県立姫路東高等学校  
校 長 福岡 憲助

## 新型インフルエンザの予防について、次の点に留意してください

不要不急な外出は絶対避けてください。不特定多数の人との接触機会がないようにしてください。

- (1) 食事前や、トイレの後には必ず手洗いをしましょう。それ以外でもこまめに手洗いをしましょう。
- (2) 窓を開けて、こまめに掃除したり、空気を入れ換えたりしましょう。
- (3) 部屋が乾燥しないようにぬらしたタオルを部屋につるすなどの工夫をしましょう。
- (4) バランスのよい食事を心がけ、夜更かしなどせず、十分な睡眠をとりましょう。

### ○予防及び重症化の予防

- ・ 新型インフルエンザの発生状況、流行状況などの情報に耳を傾けましょう。
- ・ 不織布製のマスクは、完全ではありませんが予防に一定の効果があります。
- ・ うがいは、必ずしも感染を予防できませんが、のどを清潔に保つ効果があります。

### ○咳エチケット

- ・ 咳、くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて 1m 以上離れましょう。
- ・ 鼻汁、痰などを含んだティッシュはすぐにビニールなどで包んでゴミ箱に捨てましょう。
- ・ 咳をしている人に、マスクの着用をお願いしましょう。

### ○不織布製マスクの取り扱いについて

#### (1) 取り扱い方法

- ・ 1 日 1 枚程度を使用し、原則使い捨てです。
- ・ マスクの表面には病原体がついている可能性があるため、使用中やはずす時にも触れないようにしましょう。
- ・ マスクを外した後は流水やアルコール手指消毒剤により手を洗いましょう。
- ・ マスクは他人と共用してはいけません。

#### (2) 一般的な着用方法（取扱説明書などの使用方法をよく読みましょう。）

- ・ 鼻、口、顎を覆いましょう。（特に鼻と口の両方を覆うことを心がけましょう。）
- ・ 可変式の鼻の部分に鼻筋にフィットさせましょう。
- ・ ゴムひもを耳にかけ、隙間などができないよう装着しましょう。

#### (3) 一般的な着脱方法

- ・ 耳にかけているゴムひもは、片方ずつはずしましょう。（マスク表面には触れないように注意しましょう。）

#### (4) 廃棄方法

- ・ マスク表面に触れないようにビニール袋等に密封し、廃棄しましょう。
- ・ マスクを廃棄した後は、手指にウイルスがついている可能性もあるので、すぐに手洗いや消毒用アルコール製剤による消毒を行いましょう。

38 度以上の発熱、咳、全身倦怠感等のインフルエンザ様症状があれば、直ちに健康福祉事務所（保健所）に相談し、新型インフルエンザに感染している場合は必ず学校（担任）に連絡してください。

（裏面）新型インフルエンザに関する相談窓口一覧

資料参考

国立感染症研究所 感染症情報センター HP  
厚生労働省 HP

本校生徒所在地における関係機関

|   | 健康福祉事務所（保健所）等 | 連絡先                | 受付時間                 |
|---|---------------|--------------------|----------------------|
| 1 | 兵庫県疾病対策室      | 直通 078-362-3226    | 9:00~21:00<br>24時間対応 |
| 2 | 加古川健康福祉事務所    | 健康管理課 079-422-0006 |                      |
| 3 | 明石健康福祉事務所     | 健康管理課 078-917-1128 |                      |
| 4 | 加東健康福祉事務所     | 健康管理課 0795-42-6287 |                      |
| 5 | 中播磨健康福祉事務所    | 地域保健課 0790-22-1234 |                      |
| 6 | 龍野健康福祉事務所     | 健康管理課 0791-62-5134 |                      |
| 7 | 赤穂健康福祉事務所     | 地域保健課 0791-43-2321 |                      |
|   | 政令市保健所        | 感染症関係連絡先           | 受付時間                 |
| 8 | 姫路市保健所        | 予防課 079-289-1635   | 9:00~21:00           |