

# 新型インフルエンザ対策について

兵庫県立姫路東高等学校 保健室

新型インフルエンザは、従来のインフルエンザと同じように、人から人へとウイルスが感染し、発熱、咳、のどの痛みなどの症状が出ます。一人一人の健康を守るために、感染予防に努めましょう。

## 健康観察をしてください

- ・毎朝登校前に健康観察を行い、体調不良の場合は必ず体温を測ってください。37度を超える発熱の場合は医療機関の受診をお勧めします。欠席、受診の場合は、必ず担任(学校)へご連絡ください。

## もしも新型インフルエンザにかかってしまったら

- ・医療機関を受診し新型インフルエンザと診断された場合は、担任(学校)へお知らせください。新型インフルエンザによる欠席も季節性インフルエンザと同様に出席停止となります。出席停止期間については主治医とご相談ください。回復し登校後に必要な手続きを行います。

~~~~~

## 予防について

### (1) うがい・手洗い

- ・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。
- ・外出後、トイレ後、調理の前などは必ず手を洗いましょう。

#### <手の洗い方>

- 1 蛇口をひねり、水を出す
- 2 手を濡らし、水を出したまませっけんをつける
- 3 せっけんを十分に泡立てる
- 4 泡立てたせっけんで、水道の蛇口を洗う
- 5 手の甲、指のあいだ、手のひら、指先(爪のあいだ)、手首を洗う
- 6 泡をしっかり洗い流す
- 7 清潔なタオル、ハンカチで拭く



### (2) マスクの着用

- ・ウイルスが体の中に入ってくるのをある程度防ぐことができます。もし感染してしまった場合には他の人への感染を防ぐ効果もあります。

#### <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



### (3) 人混みに行かない

- ・不要不急な外出は避け、不特定多数の人との接触機会がなるべくないようにしましょう。

### (4) 十分な休養とバランスの良い食事

- ・体力、抵抗力を高めておきましょう。

資料参考  
厚生労働省 HP  
兵庫県 HP