

# ほけんだより

## インフルエンザ対策特別号

2009年9月4日

立教小学校 保健室

新型インフルエンザの流行が全国的に認められています。どうぞ、各ご家庭でも十分に注意していただき、感染予防に努めてください。学校としても、集団感染の発生を防ぐべく細心の注意を払っていきたく思います。このためには、家庭との連携、協力が不可欠です。どうぞよろしくご協力とご理解をいただきますようよろしくお願いいたします。

### ～学校から各ご家庭へお願いしたいこと～

- ◆ お子さんの健康管理に十分ご注意ください。

**毎朝、検温、体調チェック**をお願いします。**お配りする健康観察票に結果を保護者の方が記入して、担任に提出してください。**少しでも発熱傾向や体調がすぐれない様子がある場合は、無理に登校しないでください。特に、発熱・咳・鼻水・頭痛・倦怠感・のどの痛み・下痢・嘔吐などにはご注意ください。具合が悪いときは、必ず医療機関を受診してください。インフルエンザに感染しても重症化させないために、早めの受診が重要です。

インフルエンザの感染がわかったら、すぐに学校に連絡してください。

- ◆ お子さんの自己衛生管理、生活リズム、もう一度見直してください。

インフルエンザは、インフルエンザに感染したつばや鼻水などが、くしゃみや会話などで飛び散り他者に吸い込まれたりした場合に起こる**飛沫感染**、感染したつばや鼻水がついた手が触れたものを別の人が接触したことにより感染する**接触感染**が報告されています。

これらの感染経路を断つためには、以下のような方法が効果的です。

### **必ずうがい・手洗いをしましょう。**

手洗いの方法は、右の説明の図をよく確認して、ご家庭でも練習しきちんと洗えるようにしておいてください。爪も短く切っておいてください。

### **咳エチケットを必ず守りましょう。守れていますか？**

咳・鼻水が出ているときは、マスクをする。

(登下校の時など、予防のためのマスク使用についてはご家庭の判断にお任せします。)

咳・くしゃみをするときは、口と鼻をティッシュで覆う。

咳・くしゃみをするときは、周りの人から顔をそむける。

### **学校以外での過ごし方に注意し、睡眠・栄養をしっかりととりましょう。**

成人と比べて抵抗力が未発達なのが、子どもたちです。特に本校は、遠方からの電車通学や放課後も本格的な習い事など、大人なみの体力を要する生活をしている子どもが多いと思います。子どもの体力に配慮して、帰宅後、週末やお休みなども無理な予定を立てず、人混みなどにも十分注意してください。

しっかりとした体を作ることが、健康の基本です。毎日しっかり眠り、しっかりと起きてください。好き嫌いなく楽しくおいしく食事を取り、丈夫な体を作りましょう。

学校でも「手洗い・うがい」の徹底、大きな集団感染を防ぐためにクラス単位での活動を中心にするなど、注意をしていきます。状況によって、学校行事などの変更・中止等考えられますので、どうぞ学校からのお知らせなどをよくお読みください。ご協力をお願いします。

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/flu/hand.html>