

# 新型インフルエンザ うつらない・うつさない

## 保護者の皆様へ

### 保護者用保存版

中学生・高校生のみなさんも保護者の方と一緒に読みましょう。

現在、世界中で流行している新型インフルエンザ（A/H1N1型）は感染力が強く、都内でも感染者は増え続けています。この秋冬以降、大流行することが懸念されています。

これまでの感染者のほとんどは、軽症のまま回復していますので、過度に心配する必要はありません。しかし、心臓や肺に病気のある生徒や重い喘息、糖尿病等の持病のある生徒は重症化するおそれがあると考えられており、早期に医師の診察を受け、適切に対応する必要があります。

学校は集団感染が起きる可能性が高い場所なので、感染拡大を防止するためには、これまで以上に学校と家庭との連携が必要になります。保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

### 新型インフルエンザの予防策

- ① 普段から健康的な生活を心がけ、「手洗い・うがい」「咳エチケット」を習慣にしてください。
- ② 普段から健康観察を徹底してください。

### 新型インフルエンザが疑われる場合の対応

- ① 急な発熱（38℃以上）やせき、咽頭痛等の新型インフルエンザの症状があらわれた場合は、無理な登校はさせないでください（学校へ連絡をしてください）。
- ② 速やかに医療機関で受診し、自宅で静かに過ごさせてください。

### 学級閉鎖等の臨時休業の措置がとられることがあります

- ① 学校など人が多く集まる場所は、感染が広がりやすいことが指摘されています。感染拡大防止の観点から、学級閉鎖等の臨時休業になることがあります。

### 学校での取組

- ① 各学校では集団感染を防ぐために、生徒の健康観察に努めるとともに、「手洗い・うがい」「咳エチケット」を励行します。また必要に応じて新型インフルエンザに関する情報を適宜提供します。
- ② 学校と家庭との連絡体制を確認し、確実に緊急連絡がとれるようにします。
- ③ 学校が臨時休業になった場合は、生徒が家庭で学習を継続できるよう対応します。

※ 予防策や新型インフルエンザが疑われる場合の対応については、このリーフレットに詳しい説明が書いてありますので、生徒と一緒に読み、確認をしてください。

## 必要な連絡先を書き込み いつでもすぐに使えるようにしておきましょう

■ 学校

TEL

■ 担任の先生

TEL

■ かかりつけの医院・病院

TEL

■ 保健所

（新型インフルエンザに関する相談）

TEL

■ 保護者の連絡先

（勤務先や携帯電話番号等）

TEL

■ その他の緊急連絡先

TEL

# 1

## できるだけ新型インフルエンザにかからないために

日頃から健康的な生活習慣を身につけよう!

### 適度な運動



### 十分な睡眠



### バランスの良い栄養



病気の予防のためには適度な運動、バランスの良い栄養、睡眠など、規則正しい生活をするとともに、手洗い・うがい、入浴などし、体を清潔に保つようにしよう。

### 体を清潔に



## 習慣にしよう! 手洗い・咳エチケット

新型インフルエンザの予防のポイントは「手洗い・うがい」「咳エチケット」です。

### ①手洗い

手洗い前の準備

- ・爪は切っていますか?
- ・マニキュアは塗っていませんか?
- ・時計はずしていますか?



汚れが残りやすいところ

- ・指先
- ・指の間
- ・親指の周り
- ・手首
- ・手のしわ

①手の平をよくこすります。



②手の甲をのばすようにこすります。



③指先・爪の間を、ていねいにこすります。



④指の間を洗います。



⑤親指と手の平を「ねじり洗い」します。



⑥手首も忘れずに洗います。



⑦その後、十分に水で流し清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。

## ② 咳エチケット

- せき・くしゃみの症状があるときは、マスクをつけましょう。
- せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそむけましょう。
- せき・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュ等でおおきましょう。
- 使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手を洗いましょう。

### 感染経路

感染した人のせき・くしゃみなどによってウイルスが飛び散り、それを吸い込んで感染する場合や、ウイルスが付着した物をさわった手で、口や目、鼻の粘膜をさわることで感染する場合があります。



## 2

## 新型インフルエンザが疑われる 場合の対応

- ・無理に登校しないようにしよう。
- ・すぐに学校へ連絡しよう。
- ・かかりつけの医師に、  
診察してもらおう。
- ・受診する時は、マスクをしよう。
- ・家族にうつさないようにマスクをしよう。



### 新型インフルエンザの 症状は・・・？

- ・急な発熱（38℃以上）
- ・せき
- ・のどが痛くなる
- ・鼻水、鼻づまり
- ・全身がだるく感じる
- ・筋肉痛、関節痛



- ・自宅で静かに療養しよう。
- ・熱が下がった次の日から、2日間は登校しません。



# 3

## 新型インフルエンザで 学校が休みになったら (体調を考えて行動しよう)

### 外出はひかえよう！

学校が休みになるのは、新型インフルエンザに「うつらない」、新型インフルエンザを「うつさない」ようにするためです。  
できるだけ外出をしないようにしましょう。



### 規則正しい生活をしよう！

早寝早起き、生活のリズムを崩さないようにしましょう。  
学校が始まって、すぐに学校のリズムをとりもどせるように、夜、遅くまでゲームをしたり、起きる時間が遅くなったりしないようにしましょう。



### 勉強はしっかりやろう！

学校が休みの間は、学校から指示された教材などを使って、家庭で学習しよう。  
生活のリズムを崩さないためにも、毎日、時間を決めて勉強しよう。



### 家の手伝いをしよう！

家の中の掃除や食事の支度など、手伝いもしっかりやろう。



## 新型インフルエンザクイズ

☆新型インフルエンザのことがどれくらい理解できたか。チェックしてみよう！☆

- Q1 新型インフルエンザに感染すると、38℃以上の熱やせき、鼻水、体のだるさなどの症状が出る。 ( はい ・ いいえ )
- Q2 予防するためには、手洗いやうがい、とても大切だ。 ( はい ・ いいえ )
- Q3 せきが出る時には、苦しいからマスクをしてもいい。 ( はい ・ いいえ )
- Q4 新型インフルエンザに感染している人のせきやくしゃみの中のウイルスを吸い込むことで、感染する。 ( はい ・ いいえ )
- Q5 新型インフルエンザに感染したら、学校に連絡をして、治るまで家で安静にする。 ( はい ・ いいえ )
- Q6 新型インフルエンザで学校が休みの間は、学校から指示された教材などを使って家庭で学習する。 ( はい ・ いいえ )
- Q7 新型インフルエンザで学校が休みの間は、友達と遊んでもよい。 ( はい ・ いいえ )

【正解】 Q1. はい Q2. はい Q3. いいえ Q4. はい Q5. はい Q6. はい Q7. いいえ

◆東京都新型インフルエンザ対策関連情報 (「新型インフルエンザ相談センター」一覧はこちらから)

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/kansen/butainfuruenza/index.html>

◆厚生労働省新型インフルエンザ対策関連情報ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou04/index.html>

「新型インフルエンザうつらない・うつさない」 (保護者用保存版 中学生・高校生用)

東京都教育委員会印刷物登録  
平成21年度 第62号

編集・発行 東京都教育庁地域教育支援部義務教育課  
東京都教育庁都立学校教育部学校健康推進課

TEL 03-5320-6878 (直通)  
TEL 03-5320-6877 (直通)

所在地 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号  
印刷 藤庄印刷株式会社

※この印刷物は、平成21年8月時点の情報に基づき作成したものです。