

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

小学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児童や重い喘息、糖尿病等の持病のある児童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」を習慣にさせてください。
- 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、児童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、児童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、児童と一緒に読み、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

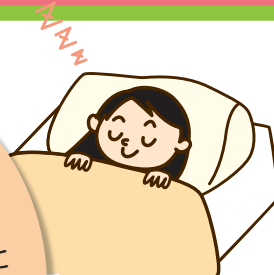
ふだんから健康的な生活を心がけよう

うんどう 運動

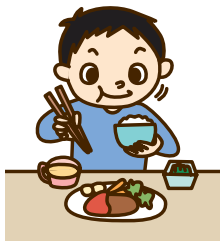


病気^{びょうき}を予防^{よぼう}するためには、
運動^{うんどう}、栄養^{えいよう}、睡眠^{すいみん}などの
バランスのとれた生活^{せいかつ}をすると
ともに、手洗い^{てあら}・うがい^{にゆうよく}、入浴^{にゆうよく}
などを行い体の清潔^{せいけつ}に気をつけ
て、ふだんから健康的な
生活^{せいかつ}を心がけよう。

すいみん 睡眠



えいよう 栄養



せいけつ 清潔



習慣^{しゅうかん}にしよう! 手洗い^{てあら}・咳エチケット^{せき}

新型インフルエンザ^{しんがた}の予防^{よぼう}のポイントは「手洗い^{てあら}・うがい^{にゆうよく}」「咳エチケット^{せき}」です。

1 手洗い^{てあら}

手洗い^{てあら}前の準備^{まへ}

爪^{つめ}は切っていますか?



汚れ^{よご}が残^{のこ}りやすいところ

- 指先^{ゆびさき} ・ 指の間^{ゆび あいだ}
- 親指^{おやゆび}の周り^{まわ} ・ 手首^{てくび}
- 手のしわ

① 手の平^{ひら}をよくこすります。



② 手の甲^{こう}をのばすようにこすります。



③ 指先^{ゆびさき}・爪^{つめ}の間^{あいだ}を、ていねいにこすります。



④ 指の間^{ゆび あいだ}を洗います。



⑤ 親指^{おやゆび}と手の平^{て ひら}を「ねじり洗い^{ねじりあら}」します。



⑥ 手首^{てくび}も忘れず^{わす}に洗^{あら}います。



⑦ その後^ご、十分^{じゅうぶん}に水^{みず}で流^{なが}し清潔^{せいけつ}なタオルでよくふき取^とって乾^{かわ}かします。

せき 2 咳エチケット

- せき・くしゃみの症状しょうじょうがあるときは、マスクをつけましょう。
- せき・くしゃみをする時は、周りまわの人から顔かおをそむけましょう。
- せき・くしゃみをする時は、口くちと鼻はなをティッシュ等とうでおおきましょう。
- 使つかったティッシュはすぐにゴミ箱ぼこに捨て、手てを洗あらいましょう。

2

新型インフルエンザが疑われる 場合の対応

- ・無理むりに登校とうこうしないようにしましょう。
- ・学校がっこうに連絡れんらくをいれてもらおう。
- ・かかりつけの医師いしに、
診察しんさつしてもらおう。
- ・受診じゆしんする時は、マスクをしよう。
- ・家族かぞく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・・・？

- ・急きゆうな発熱はつねつ (38℃以上いじょう)
- ・せき
- ・のどが痛いたくなる
- ・鼻水はなみず、鼻づまりはな
- ・全身ぜんしんがだるく感じるかん
- ・筋肉痛きんにくつう、関節痛かんせつつう



- ・自宅じたくで静しずかにすごそう。
- ・熱ねつが下さがった次つぎの日ひから、2日間ふつかかんは登校とうこうしません。



3

新型インフルエンザで学校が休みになったら、おうちの人と相談しなが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。学校が始まっても、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。



お手伝いをしよう！

家の中の掃除や食事のしたく、お風呂掃除や洗たくなど、進んでお手伝いをしよう。



勉強を計画的に進めよう！

学校が休みの間は、宿題や、学校から出た課題をやろう。生活のリズムを崩さないために、毎日、時間を決めて勉強をしよう。



リーフレットを読んで分かったことをさっそく今日から実行しよう！

- ◆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/kekkaku-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 小学生用）

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。