

保健便り

三豊工業高等学校 H21年5月1日

緊急！ 新型インフルエンザについて

現在、ニュース等でも話題になっているように、海外で新型インフルエンザが発生し、世界的大流行（パンデミック）の発生が懸念されています。国内での流行に備えて予防法を知り、今後の情報に注意して下さい。また、日用品や医薬品、食料の備蓄の状態についても、お家の人に確認しておきましょう。

新型インフルエンザ相談窓口 西讃保健所 TEL 0875-25-2052

自分や家族にこんな症状、ありませんか？
毎日、欠かさずチェックしましょう。

- 熱がある（38℃以上の熱が急に出了）
- 体がだるい
- 鼻水が出る
- せきやくしゃみが出る
- 頭が痛い
- おなかが痛い
- のどが痛い
- 体の関節が痛い
- 寒気がする

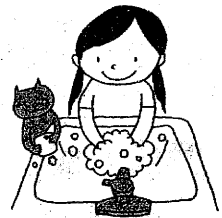
● 新型インフルエンザにかからないように、次のことに注意しましょう。

1 手洗いやうがいをする

手を洗うことは、ウイルスに感染するのを防ぐことにつながります。外出したあとは、正しい手洗いの方法で、丁寧に手を洗いましょう。

洗ったあとは、清潔なタオルやハンカチで手をふき、水分を落とします（できれば、1回ごとに新しいタオルやハンカチを使いましょう。タオルやハンカチの貸し借りはダメです！）。

うがいは、のどの中に入ったウイルスを外に出し、のどの潤いを保つのに役立ちます。



2 マスクをする

ウイルスが鼻やのどから入らないように、外出するときはマスクをつけましょう。家の中に入ったら、部屋にウイルスをもち込まないように、玄関でマスクをとりましょう（マスクの表面にウイルスが付いている場合があります）。

3 人ごみをさける

ウイルスは人ごみが大好き。ウイルスに感染しないように、人が大勢いるところへは外出しないようにしましょう。特に、新型インフルエンザが流行し始めたら、どんな用事があっても、外に出ないことが大切です（学校も休みになることが予想されます）。

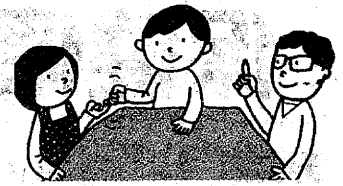
4 人にうつさないように「せきエチケット」をしよう

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュで口と鼻をおおいます。ティッシュがないときは、自分のうでの内側に口や鼻をあてて、せきやくしゃみが飛び散らないようにします。



●大切な家族のために

家族が新型インフルエンザにかかったら、よく注意しないと、家族がみんな新型インフルエンザに感染してしまいます。そうならないように、必要なことについて家族で話し合っておきましょう。



- ①「かかったかな？」と思ったら、保健所に電話して相談する
(保健所の電話番号を書いておきましょう→ **西讃保健所 0875-25-2052**)
- ②新型インフルエンザのウイルスを吸い込まないように、家族はみんなマスクをする
- ③患者は一部屋に集まり、新型インフルエンザにかかっていない人は別の部屋で過ごす
(ウイルスがうつらないように、なるべく近寄らない)
- ④部屋の空気をこまめに入れ替える(患者のいる部屋は1時間に数回)
- ⑤患者と同じタオルを使わない
- ⑥こまめに手洗いをする(特に、患者の体や下着などに触った後)
- ⑦氷のうや水枕、アイスノンなどを確認しておく
- ⑧食べ物や日用品の置いてある場所を確認しておく
- ⑨洗濯するときは、新型インフルエンザにかかった人のものと、かかっていない人のものをわける
- ⑩患者には、こまめに水分を補給する(水やスポーツドリンクなどを一日にコップ約12杯以上)
- ⑪下痢のときは湯船に入らず、シャワーを使う。家族と同じバスタオルを使わない



もし国内にも感染が広がり、学校が休校になった時は・・・

1 学校から連絡がとれるように、クラスの連絡網を確認しておくこと。

三豊工ホームページにも情報を載せる場合があります。

- 三豊工ホームページ <http://www.kagawa-edu.jp/mitokh01/>
- 連絡・お知らせ用 <http://www.kagawa-edu.jp/mitokh02/>

2 自宅待機中の注意事項

- 外出してはいけません!



流行を抑えるための休校です。外出して新型インフルエンザに感染しては意味がありません。あなたが外出してウイルスを家に持ち帰り、家族にうつしてしまうこともあります。自分と家族を守るために、学校再開までずっと自宅で待機しておいてください。

- 規則正しい生活を送ること

学校が休みの間も、規則正しい生活を送ることが大切です。生活リズムが乱れると、新型インフルエンザ以外の病気にかかってしまうことがあります。病院は新型インフルエンザに感染した患者でいっぱい、診てもらえないかもしれません。

- 宿題と手伝いをする

学校が休校の時は、出された宿題などをして過ごしましょう。

また、家の掃除や食事の仕度等を手伝いましょう。炊事や洗濯、看病の仕方を教えてもらっておくと、家族が新型インフルエンザにかかって寝込んだ時も役に立ちます。

