

今、毎日のように、新聞やニュースなどで新型インフルエンザ(H1N1)についての報道がされています。自分自身だけでなく、家族や友達など大切な人達を守るためにも、間違った情報や噂に惑わされたり、必要以上に怖がったりすることなく、正しい知識を持ち、冷静に落ち着いて対処しましょう。

新型インフルエンザとは？

前まで動物には感染していたがヒトには感染しなかった型のインフルエンザウイルスが変化してヒトに感染するようになり、また、ヒトからヒトへもうつるようになったもの。

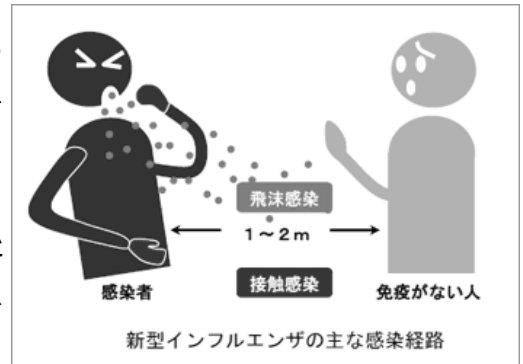
新しいウイルスは誰も免疫をもっていないため、通常のインフルエンザと比べてとてもかかりやすく、感染が拡大しやすいので、世界中に感染の広まるのが心配されています。だから、拡大の予防が必要なのです。



どうやって、うつるの？

【飛沫感染】...ウイルスを持った人の咳・くしゃみ・ツバと一緒に出了たウイルスを吸い込んで、ウイルスが体の中に入り、感染すること。

【接触感染】...ウイルスを持った人が、鼻水をぬぐったり、咳をする時に口を覆ったりした手で、その後に触った物(ドアノブ・スイッチ・机など)にも、ウイルスが付きます。その、ウイルスが付いた物に、触った手で、自分の目・鼻・口に触ってウイルスが体の中に入り、感染すること。



防ぐために気をつける事！

- ・ 体調に注意し、具合が悪い時は医師等に相談。
- ・ 栄養バランスの良い食事をする。
- ・ 睡眠をしっかりとる。
- ・ 咳エチケットを守る。
- ・ 急用でない unnecessary 外出は控える。(特に大勢の人が集まる場所)
- ・ うがい・手洗いをしっかり行う。(外出の後、食事の前、トイレの後など)

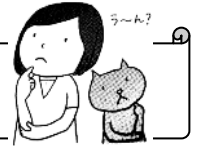
* “咳エチケット” を守ろう *

咳・くしゃみが出る時・出そうな時は、こんなことに気をつけよう！

 <p>咳・くしゃみが出る時はマスクを使う。</p>	 <p>咳・くしゃみをした後は、石けんと流水で、よく手を洗う。</p>	 <p>咳・くしゃみをする時は、周りの人から顔を避け、1メートル以上離れる。</p>	 <p>鼻と口をティッシュで覆う。使用後はゴミ箱に捨てる。</p>
---	--	---	--

新型インフルエンザ特集

～ 集団感染・
重症化を予防しよう! ～



新聞やニュースなどで報道されているとおり、今、新型インフルエンザが流行しています。今回の新型インフルエンザは、鳥インフルエンザに比べて毒性が低いとは言われているものの、感染力は非常に強く、さらに、症状は季節性のインフルエンザに比べて少し重くて長引くようです。秋から冬にかけては、気温が低く空気が乾燥することと、季節性のインフルエンザも流行すると新型か季節性かという見分けがつきにくくなることも重なって、新型インフルエンザがさらに流行し、集団感染や重症患者の発生が予想されます。勉強に部活に、3年生は進路を左右する大事な季節。実り多い2学期にするため、今から準備してインフルエンザを防ぎましょう。



日常生活での予防法

<p>特に ビギンナーも た、おし</p> <p>早寝 早起き 朝ごはん</p>	<p>1時間に1回は 換気しよう (適度な温度と湿度)</p>	<p>人混みを避ける</p> <p>できるだけ、人の 多い所へ行かない (行く時はマスク着用)</p>	<p>手洗い・うがい (外から中に入った時、食事の前、便所の後、 咳・くしゃみ・鼻をかんだ後などは念入りに)</p>
--	---	---	--

体調が悪い時は...

<p>はあ...</p> <p>体調が悪い時は 必ず体温を計る</p>	<p>熱が 37.5 以上ある 時は必ず受診する (病院に電話相談してから)</p>	<p>学校で体調が悪くなっ たらすぐ保健室へ来る</p>	<p>体調が悪い時や 治った直後は...</p> <p>無理をせず 早めの休養を心がける</p> <p>無理をして登校したり 遊びに行ったりしない</p>
<p>咳・くしゃみの時 はマスクを使う</p>	<p>咳・くしゃみの後 は石けんと流水で よく手を洗う</p>	<p>咳・くしゃみ時は 他人から顔を背け 1m以上離れる</p>	<p>鼻と口をティッシュ で覆う。使用後は ゴミ箱に捨てる。</p>

「咳エチケット」を守る

- * 欠席・遅刻をする時は、原則、保護者の方が8時20分まで学校へ電話連絡してください。
- * インフルエンザは、新型は第1種、季節性は第2種の法定感染症です。出席停止になりますので、分かった時点で早急に学校へお知らせください。(許可が出るまで外出できません。)

大流行する前に用意しておきたい物

本当に大流行した時は、買い物に行った際にも感染する可能性があるだけでなく、必要な物等も品薄になる可能性があります。また、普段、ご飯を作る人が病気になり料理できないという事態や、家族全員が同時に寝込んでしまって誰も買い物に行けないということも考えられます。

さらに、大流行時は病院に患者が押し寄せるため、緊急でない病気やけがでは病院に行けないという状況や、受診した際に感染する恐れがあるので受診できないといった事態も考えられます。

ですから、食料品や日用品や衛生用品、常備薬など、普段、よく使う物は備蓄が必要です。

一般的な備蓄品リストを載せてみました。このリストを参考に家族で話し合い、地震やその他の災害対策も兼ねて、1週間以上は買い物をしなくても困らない程度の量を、家族の人数や生活習慣、好み等に応じて用意しましょう。きっと使うであろうマスクと体温計は必ず用意しておきましょう。

【食料品】・・・なるべく、長期保存できる物で、調理しなくてもすぐに食べられる物がよい。飲物も忘れずに。

米（無洗米、パックご飯）	冷凍食品（停電時にとけるので少量で）	ジュース・スポーツドリンク
インスタント麺	即席スープ類（味噌汁、ポタージュなど）	ミネラルウォーター
パスタ、そば、素麺、うどん <small>など</small>	缶詰（肉、魚、豆、果物 <small>など</small> ）	ゼリー状飲料
コーンフレーク・シリアル	切り餅	お菓子（チョコレート、キャラメル、飴、ビスケット <small>など</small> ）
クラッカー・乾パン	野菜（日もちする物）	
調味料（しょうゆ、砂糖、塩、味噌、めんつゆ、油 <small>など</small> ）	レトルト食品（カレー、丼もの、パスタソース、おかゆ、雑炊 <small>など</small> ）	乾物（わかめ、昆布、のり、乾シイタケ、切干大根、高野豆腐 <small>など</small> ）

【日用品・衛生用品】

使い捨てマスク	体温計	薬用手洗い石けん	使い捨てゴム手袋
水枕・氷枕	うがい薬	消毒用アルコール	漂白剤
常備薬	ばんそうこう	ガーゼ・コットン	洗剤（食器用・洗濯用）
トイレットペーパー	ティッシュペーパー	シャンプー	ゴミ袋

【必要に応じて・・・】

赤ちゃんのいる家庭...ベビーフード、粉ミルク、紙おむつ、その他ベビー用品		
ペットのいる家庭...フード、その他ペット用品	ナプキン	介護用品



しっかり手洗い ~ 手洗い方法を見直そう! ~

手に付いた病原体を体の中に入れないため、病気の予防に大切なのは手洗いです。しかし、「洗ってはいるが、洗えていない」ということもあります。この機会に、きれいに手を洗えているか、しっかり見直しましょう。



<p>手のひらで石けんを泡立てる。</p>	<p>手の甲もこすり洗いをする。</p>	<p>指を1本ずつていねいに洗う。</p>	<p>指の間をしっかりとこすって洗う。</p>
<p>手に指先をこすりつけ爪の間を洗う。</p>	<p>手首を片方ずつ握ってこすり洗う。</p>	<p>石けんが残らないよう流水でしっかり流す。</p>	<p>清潔なタオルなどで水分をしっかり拭く。</p> <p>これが大切!</p>