

保護者の皆様へ

～～ インフルエンザから子供を守るために ～～

インフルエンザは、毎年秋以降に流行しますが、今年は通常のインフルエンザと新型インフルエンザが重なって流行するものと考えられています。

インフルエンザの感染経路

インフルエンザのウイルスは「咳・くしゃみ・鼻水」などの中にいます。

- ① 飛沫（ひまつ）感染・・・咳・くしゃみで最大1.5mほどウイルスが飛散します。感染した人の咳・くしゃみを吸い込んで感染します。
- ② 接触（せっしょく）感染・・・ドアノブ、机、スイッチ、キーボード等に、感染した人が咳・くしゃみ鼻水を手で押さえた後に触り（ウイルスは数分から数時間生きています）この場所に触れた人が、その手で口、目、鼻を触ることにより感染します。

感染予防対策

～～ 「咳エチケット」と「こまめな手洗い」 ～～

①咳がでる時は、マスクを着用しましょう

②咳やくしゃみをするときは、他のひとから顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻をおおきましょう。

③手洗い・うがいをしましょう。

帰宅後や食前、咳・くしゃみの後、鼻をかんだ後は、石鹸でよく手を洗い、清潔なタオルで十分に拭き取りましょう。

④人ごみなどの外出を控え、休養と栄養を取りましょう。

やむを得ず出かけるときは、マスクを着用しましょう。

日頃から十分な休養とバランスのよい栄養を心がけ体力や抵抗力を高めましょう。

インフルエンザ様の症状（発熱、咳、のどの痛み等）がみられたら早めに医療機関を受診しましょう。特にこどもは抵抗力が弱いいため重症化することがあります。受診の際はマスクを着用して受診しましょう。

インフルエンザと診断された時は医師の指示に従い、処方された薬は最後まで飲みましょう。熱が下がっても症状があるうちは無理せず自宅で安静を保ちましょう。

