

保護者 様

水戸市立見川中学校長 大和田 栄

## インフルエンザ等感染症の予防について

寒冷の候、保護者の皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。また、日ごろより本校教育活動にご支援・ご協力をいただき深く感謝申し上げます。

さて、県内でインフルエンザの集団発生が見られ、本校でもインフルエンザ罹患者の増加傾向に対する学級閉鎖等緊急措置をとっているところです。

つきましては、学校でもうがい、手洗い、換気等の励行に努めていきますが、ご家庭でも、下記の内容について対応のご協力を、よろしくご協力をお願い致します。

### 記

#### 1 予防で心がけること。

- ① **寝不足、栄養不足、疲労**などの時には、感染しやすいので注意しましょう。栄養と休養を十分に取り、体力をつけ、抵抗力を高めてください。
- ② 人ごみ等の**雑踏**を避ける。病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
- ③ **部屋の換気、加湿**に心がけましょう。くしゃみやせきで飛び散ったウイルスは空気中に漂い、閉めきった部屋ではウイルスの濃度が高くなります。また、乾燥した室内ではウイルスが長く留まります。窓を開けて新鮮な空気を入れましょう。加湿器等を使って、十分な湿度(50~60%)を保ちましょう。加湿器がない場合は濡らしたタオルを干しておくのも効果的です。
- ④ 「**手洗い**」かぜのウイルスは手から口へ伝わり体内に入るので、きちんと洗うことが大切です。石けんを付けて30秒以上洗うと効果的です。
- ⑤ 「**うがい**」うがいをすることにより、菌は洗い流せます。また、のどの粘膜も強くなります。水を口に含んで、がらがらうがいをしながら「あいうえお」と言うと効果的です。
- ⑥ 「**マスク**」(咳エチケット)  
咳が出るとき、風邪等の症状がある時は必ずマスクを着用してください。

#### 2 健康状態を観察してください。

健康状態を観察し、無理をしないようにしてください。「頭痛、悪寒、体がだるい、食欲がない、関節痛、下痢による腹痛、風邪症状(せき・鼻水・咽頭痛)」のチェックを行い、いつもと違う様子でしたら体温を測ってください。

#### 3 インフルエンザ様症状がみられる場合は、早めに医師の診察を受けてください。