



6月2日(火) とうとう山口県内でも新型インフルエンザの感染者が確認されました。

今、みなさんに、できること・すべきこと・・・。

それは、新型インフルエンザに関する最新の情報に注意を払い、正しい知識をもつことです。新型インフルエンザを過度に恐れる必要はありませんが、感染しないために、また感染しても重症化しないために、備えておきましょう。今は、正しい知識と行動が、あなたにとって1番のワクチンです。

H1N1 新型インフルエンザ対策の7カ条

1 テレビのニュースや、県・各市町からの情報に常に注意を払う

ニュースや新聞、インターネット等から、正しい情報を収集しましょう。噂やデマに惑わされ、パニックにならないよう、確かな情報を選びましょう。毒性の変化には特に注意が必要です。



2 マスクを着用

電車やバス、飛行機などに乗る時など、人ごみに入る時は必ずマスクを着用します。行きと帰りで1枚ずつ使用しましょう。使用後は表面を触らないようにしてビニール袋に密閉して捨てます。

* マスクをしても完全にウィルスを防げるわけではないので、油断は禁物!

3 こまめに手洗い

外出から帰宅した時や、多くの人に触れるものを触った時など、こまめに手洗いをしましょう。



4 人ごみを避ける

人ごみに入るのは最小限にする。人の多く集まる場所には近づかない。

5 家族全員の検温

毎朝、家族全員の体温を測り、咳やだるさ等の症状をチェックしましょう。

6 異常があるときは、発熱相談センターに連絡

異常があるときはすぐに発熱相談センターへ連絡しましょう。指示に従い、必要に応じて自家用車などを利用して発熱外来を受診します。



7 疑いがあれば、学校に至急連絡する

家族の中でひとりでも感染の疑いが出た時には、家族全員が感染したものとして行動しましょう。学校で感染を拡大させないように配慮しましょう。

保護者の皆さまへ 毎朝、家庭での健康観察をお願いします。

家庭での朝の健康観察のポイント

1 毎朝、登校前に体温計で熱を測り、健康観察を

高熱が出て、咳など呼吸器にも症状が出ているようなら、新型インフルエンザの感染が疑われます。発熱・咳がある場合には、新型インフルエンザと季節性のインフルエンザとの識別が必要です。登校させずに、地域の発熱相談センターに電話し、相談してください。

2 次のような症状がないか、チェック!!

高熱が出ている。(38 以上)
寒気がする。
咳をしている。のどの痛みがある。
鼻水がでる。
頭痛がある。
強い倦怠感がある。
筋肉痛・関節痛がある。
腹痛・下痢がある。
吐き気または嘔吐がある。



健康チェックは5/25配布の健康チェック用紙も参考にしてください。

熱があり、その他にも、当てはまる症状がある場合は、新型インフルエンザの感染が疑われます。登校させずに、地域の発熱相談センターに電話連絡の上、指示に従ってください。

各地域の発熱相談センターの連絡先については、5/1発行の保健だより5月連休直前号、又は5/25配布の健康チェック用紙裏面に載せています。

* 季節のインフルエンザの場合も、新型インフルエンザの場合も、いずれも出席停止となりますので、学校へ連絡してください。