

令和2年1月27日

保護者の皆様

島根県立浜田高等学校  
校長 今井 靖

### インフルエンザ発生に伴う学級閉鎖措置の延長について

先週より学級閉鎖の措置をしていましたが、感染者増加のため下記のとおり期間を延長することにしました。

再度注意事項をお読みいただき、ご家庭におかれましても感染予防に努めていただきますようお願いいたします。

#### 1 閉鎖措置について

- ①対象学級 1年1組
- ②閉鎖期間 令和2年1月24日（金）午後～1月29日（水）夕方

#### 2 感染しないために

- ①**人が多く集まる場所を避ける。閉鎖期間中の部活動は参加できません。**
- ②閉鎖期間中は**マスク着用**で生活する。
- ③**手洗い・うがい・手指消毒**を励行する。
- ④**規則正しい生活(栄養不足・睡眠不足にならない生活)**をして、体力や免疫力を高める。

#### 3 他人にうつさないために

- ①朝夕の検温を実施し、発熱の有無を確認する。
- ②体調に不安がある場合は、検温やマスク着用、医療機関への受診など早めに対応する。
- ③インフルエンザを疑う症状(急な発熱・急性呼吸器症状・強い倦怠感・関節痛・筋肉痛など)がある場合は、医療機関を受診する。

#### 4 医療機関でインフルエンザと診断された場合には

- ①受診の結果をできるだけ早く学校に連絡する。(学校TEL0855-22-0042)  
※出席停止となるため、ご家庭へ「感染症等による出席停止通知書」および「罹患証明書」の様式を送付します。
- ②主治医の指示に従い、登校して良いと判断されるまで、自宅にて療養する。  
**※自己判断で登校しないでください。**
- ③「罹患証明書」を医療機関で記入してもらい、学校に提出する。  
※医療機関によっては、文書料が発生する場合がありますので、ご了解ください。  
※罹患証明書の提出がない場合は、欠席扱いとなります。  
※罹患証明書の提出は、登校後で構いません。

裏面に厚生労働省の資料を載せましたのでご確認ください。

**Q インフルエンザがうつらないようにするにはどうすればいいの？**

- 飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。
- 人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
- アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- 普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。
- また、予防接種も重要です。

- 予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
- ただしワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月ほどです。
- また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望まれます。

**Q インフルエンザで症状が重くなりやすい人はどんな人？**

- 注意が必要なのは以下の方々です。
- お年寄り
  - お子さん
  - 妊婦さん
  - 慢性閉塞性肺疾患(COPD)、喘息、慢性心疾患、糖尿病といった持病のある方。
  - 持病のある方は主治医にご相談ください。
  - 主治医と相談してできるだけ予防接種を受けましょう。

**Q インフルエンザではどんな症状が出たら医療機関へ行けばいいの？**

目安として、比較的急速に38℃以上の発熱があり、せせやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。こういった症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

お年寄りやお子さん、妊婦さん、持病のある方、そして下記のような重症化のサインがみられる場合は、すぐに医療機関を受診してください。

重症化のサイン	
<b>お子さんでは</b>	<b>大人では</b>
<input type="checkbox"/> けいれんしたり呼びかけにこたえない	<input type="checkbox"/> 呼吸困難、または息切れがある
<input type="checkbox"/> 呼吸が速い、苦しそう	<input type="checkbox"/> 胸の痛みが続いている
<input type="checkbox"/> 顔色が黒い(蒼白)	<input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている
<input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている	<input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた
<input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた	

**Q インフルエンザかなと思ったら、どの医療機関に行けばいいの？**

- 近くにある内科・小児科を受診しましょう。
- 周りの人にうつさないよう、マスクをして行くといいでしょう。
  - 普段からかかりつけ医を見つけておくことも大切です。

**Q インフルエンザはどのようにやって治すの？**

- インフルエンザの治療には、抗インフルエンザウイルス薬というものがあります。
- 薬は医師が必要と認める場合にのみ処方されますので、処方されたら指示に従って服用してください。
  - 症状がある間は水分の摂取も必要です。汗をかいたときや脱水症状の予防のためにもこまめに水分を補給しましょう。

**Q インフルエンザにかかったとき、特に気をつけることは？**

- 「他の人にうつさない」ことが大事です。
- 同居する他の家族、特に重症になりやすいお年寄りなどにはなるべく接触しないよう心がけ、患者さんとはできるだけ他の家族と離れて静養しましょう。
- 感染予防のため、1時間に1回程度、短時間でも、部屋の換気を心がけましょう。
  - せきが出るときは、患者さんはマスクをつけましょう。
  - 家族が患者さんと接するときには念のためマスクを着用し、お世話の後は、こまめに手を洗いましょう。
  - 熱が下がったあとも、2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状が治まっても、2日ほど学校に行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。
  - しかしインフルエンザの感染力はとて強く、このように対策を行っていても家庭内の誰かにうつってしまうことがあります。
  - 家族の一人ひとりがインフルエンザ対策に取り組むことが大切です

**Q せきエチケットってどういうこと？**

- 「せきやくしゃみをするときは、飛沫に病原体を含んでいられるかもしれないので、気をつけよう」ということです。
- せきやくしゃみをするときは他の人から顔をそらせましょう。
  - ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
  - せきやくしゃみが出ている間はマスク着用が推奨されています。



- 正しいマスク装着方法**
- 鼻と口の両方を確実に覆います。
  - コムヒもを耳にかけます。
  - ツイットするように調節します。



**効果のないマスク装着の例**

- × 鼻の部分に隙間がある。
- × あごが大きく出ている。