新型インフルに備えて

平成21年9月7日
中井町子どもの生活習慣改善キャンペーン（第17号）

新型インフルエンザの感染防止を！

新型インフルエンザが急速に拡大しています。一人ひとりが予防に努め、感染の症状が出た場合は、速やかに学校に連絡、医療機関で受診するとともに、蔓延防止のため、完全に治癒するまで外出や登校は控えましょう。

新型インフルエンザ予防対策は？

- ★ 毎朝検温をするなど、しっかりと健康観察をしましょう。
- ★ 人ごみに出かける時は、状況に応じてマスクを着用しましょう。
  ハンカチ・ティッシュも忘れずに。
- ★ 外出から帰宅したら、必ず「うがい」と「手洗い」をしっかりしましょう。
- ★ 家族に感染者が出たら、園・学校に連絡して登園・登校は見合わせて様子を見ましょう。

- ☆ 感染者と部屋を別にするなど、家族との接触に注意しましょう。
- ☆ マスクを着用し、こまめに「うがい」と「手洗い」を行いましょう。
- ★ 園・学校やマスコミ等からの情報を把握し、未然防止に努めましょう。
- ★ 規則正しい生活を心がけ、感染に対する抵抗力を高めましょう。
- ☆ 「早寝・早起き・朝ごはん」の励行、朝食をしっかりとりましょう。
- ☆ 好き・嫌いをなくしてバランスのよい食事と充分な休養に心がけましょう。

感染した場合の対応は？

- ★ 発熱など、感染の症状が出たら、早期受診、早期治療に心がけましょう。
- ★ 園・学校に連絡の上、医師の指示に従い治癒するまで自宅療養しましょう。
- ★ 他者との接触を極力避けて、家族等への感染を防ぎましょう。
- ★ マスクの着用、咳エチケットの励行、手洗いをしっかりと行いましょう。
- ★ 熱が下がっても2日間は感染の危険があります。外出は控えましょう。

中井町教育委員会・井ノ口幼稚園・中村小学校・井ノ口小学校・中井中学校
問い合わせ先　中井町教育委員会教育課　担当　岩渕
☎　0465－81－3906

実践していますか？『感染対策！』

インフルエンザは、手についているウイルスや咳やくしゃみをした時のしぶきの中に含まれるウイルスによって感染します。
ウイルスの感染拡大を防ぐために、『手洗いの方法』や『マスクの扱い方』、『咳エチケットの方法』に気をつけましょう。

手洗いのポイント

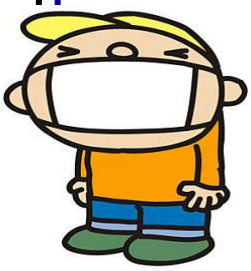
◆ 手に石鹸液をつけてよく泡立てます。
◆ 手の平・手の甲、指や指の間、爪、手首までしっかり洗います。
◆ １５秒以上、流水で洗い流します。
◆ 清潔なタオルやペーパータオルなどで手をふきます。（タオルは一人づつ別々にするとよい。）

手洗いのタイミング

1. 外出から帰宅したとき
2. トイレの後
3. 食事の前
4. 食品に触れるとき
5. 感染者に接触したとき

マスクの扱い方

マスクの表面には、インフルエンザウイルスがついている可能性があります。使用中は、表面に触らないように気をつけましょう。
◆ 鼻・口・あごを覆い、しっかり固定させます。
◆ 顔とマスクに隙間ができないようにフィットさせます。
◆ はずす時は、表面に触れずゴムひもの部分をもちましょう。



＊ 手で目や鼻をさわらないことも予防になります。

咳エチケット

ウイルスが飛散する距離は、咳で１．５メートル、くしゃみで３メートル！
◆ 咳やくしゃみをする時は、ティッシュで口と鼻を覆いましょう。
使用済みのティッシュは、ゴミ箱に捨て、手をよく洗いましょう。
◆ 咳やくしゃみをする時は、他人から顔をそむけ、１メートル以上離れましょう。
◆ 咳をしている人には、マスクの着用をお願いしましょう。