

平成21年9月1日

保護者の皆様へ

広島市立古田中学校  
校長 今崎 英明

### 新型インフルエンザの予防についてのお願い

初秋の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。さて、皆様もご存じのとおり、新型インフルエンザが本年5月に日本でも発生し、6月29日には、広島市で発生しました。通常、インフルエンザは夏季には流行が終息するといわれていますが、新型インフルエンザは夏季にもかかわらず局所的に発生、流行しています。秋口になりますと、今までにも増して流行しやすい環境となり、患者数が急激に増加すると予想されています。

新型インフルエンザの対応につきましては、症状や治療効果がこれまでの季節性のインフルエンザと類似しているため、同様の対応をすることになってはいますが、今のところ免疫がないため患者が短期間に急増する傾向にあるようです。

つきましては、下記の事項を参考にいただき、ご家庭での健康管理にもご留意いただきますようお願い申し上げます。

#### 記

#### 1 かぜの症状とインフルエンザの症状について

##### (1) かぜの症状

- ①頭痛 ②発熱 ③食欲不振、むかつき ④腹痛、下痢、軟便
- ⑤倦怠感 ⑥のどの痛み など

##### (2) インフルエンザの症状(新型インフルエンザも同様)

- ①かぜの症状に加え、**全身症状が強い。急に症状が出る。**
- ②筋肉痛、関節痛、急な発熱(高熱:38~39℃以上)、悪寒、ふるえ、全身倦怠感等
- ③最近、症状が強くない場合もあるとの報告もある。

#### 2 新型インフルエンザの予防について

これまでの季節性のインフルエンザや一般的なかぜの予防もこれに準じます。

次のことにご注意ください。

- ① **規則正しい生活をして、十分に睡眠をとる。**
- ② **保温につとめる。**(衣服を調節する、下着を着用する、湯冷めをしない、うたたねをしないようにする等。)
- ③ **栄養のバランスのよい食事をとる。**(朝食をきちんととる。とくにビタミンとたんぱく質をバランスよくとる等。) **水分を十分補給する。**

- ④ うがい、手洗いを励行する。(冷ましたお茶でのうがいが効果的といわれる。)
- ⑤ 体調が悪いときには、体育の授業、部活動、習い事などへの参加を控える。
- ⑥ せきが出る場合には、マスクを装着する。

### 3 インフルエンザに罹患した場合

- ① ご家族にインフルエンザにかかっている方やかぜ症状のある方がいらっしゃる場合には、特にお子さまの健康状態を注意して観察していただき、無理のないようにしてください。

日頃からも、朝の健康状態の観察をお願いいたします。

熱があるとき (37.5℃以上)、ひどく咳が出る時、頭痛やのどの痛みが強いつき、気分が悪くはき気や嘔吐がある時など、無理をせずに家でゆっくり休ませてください。

- ② 症状がひどいつきやインフルエンザが疑われる場合には、早めに医師の診を受け、十分に休養してください。受診の際にはマスクを着用してください。

かぜの場合でも症状が落ち着き、体力が十分回復してから登校するようお勧めいたします。

また、インフルエンザ、特に新型インフルエンザと診断された場合にはすぐに学校にお知らせください。

- ③ インフルエンザの場合、『学校伝染病』になります。医療機関で「治癒したので登校できる。」といわれるまでは、家で休養してください。ほとんどの医療機関で『学校伝染病等治癒通知書』を無料で書いていただけますので、登校時、学級担任に提出してください。

医療機関によっては、『学校伝染病等治癒通知書』が有料の場合があります。有料の場合には、提出していただかなくても結構ですが、必ず保護者の方が電話等で治癒した旨をご連絡ください。

『学校伝染病』として出席停止となった場合の登校基準は、「解熱した後2日を経過してから」となっていますが、医師より伝染のおそれがないと診断された場合にはこの限りではありません。感染後、4～5日間はウイルスを排出します。内服治療等で、すぐに解熱して元気になられても、医師より登校可能と言われるまでは十分に静養させてください。

### 4 その他

学校では熱の有無にかかわらず、生徒がかぜ症状等を訴え体調不良で授業を受けることが困難な場合には、早退させたいと思います。

緊急連絡先の変更がありましたら、お知らせください。