

# 学校(園)・家庭での感染防止策

～ 新型インフルエンザに備え、今一人ひとりができること～

新型インフルエンザ対策は、通常のインフルエンザ対策の延長線上にあります。

児童生徒等をはじめ保護者や教職員の皆様一人ひとりが、日常の学校生活や家庭生活の中で、今から簡単にできる感染防止策に取り組んでみてください。

## 新型インフルエンザとは？

動物などのインフルエンザが人に感染し、人の体内で増えることができるように変化し、さらに、人から人へと効率よく感染するようになったものです。新型インフルエンザは、人間界にとって未知のウイルスで、ほとんどの人は免疫を持っていませんので、容易に人から人へ感染して広がります。

## 正しい情報を入手しましょう

厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/index.html>  
厚生労働省検疫所 <http://www.forth.go.jp/>  
国立感染症研究所感染症情報センター <http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>  
青森県 <http://www.pref.aomori.lg.jp/>  
青森市 <http://www.city.aomori.aomori.jp/>  
県内の各保健所には、新型インフルエンザに関する専用の相談窓口として、「**新型インフルエンザ医療相談センター**」が設けられています。  
疑わしい症状がでたら、まずは、相談してください。

## どのような感染経路なのか？

### 飛沫感染

感染した人の咳・くしゃみなどにより空気中に飛散した**飛沫(ウイルスを含む水滴)**を、健康な人が吸入することにより感染する。なお、飛沫はある程度の重さがあるので、発した人から**1～2m以内に落下します。**

### 接触感染

感染した人の咳・くしゃみ・鼻水などが付着した手で、机やドアノブ、スイッチなどに触れた後に、その部位を健康な人が手で触れ、その手で自分の目や口・鼻を触れることによって感染する。

新型インフルエンザの感染経路は、通常のインフルエンザと同様の感染経路と推測されています。  
学校(園)内・家庭内での感染防止対策は、通常のインフルエンザの延長で考えていきましょう

## 日常生活でできる感染防止策

### 【人との距離をとる】

**人との距離をとり、人との接触を控える。**

飛沫が飛ぶのは1～2メートル以内です。感染者と2m以上離れていれば、感染のリスクは低くなります。

**流行時に備え、各家庭においては食糧や日用品などを備蓄しておきましょう。**

流行時は、不要不急の外出をしないことが原則となりますので、常に最低限の食糧や日用品を備蓄しておきましょう。

### 【咳エチケット】

**症状がある場合、不織布製マスクを着用し、周囲の人につさないための「咳エチケット」を徹底する。**

咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけ、できる限り1～2m以上離れましょう。

ティッシュがない場合、手で覆うのは接触感染のリスクを高めるので、前腕部で押さえる。

口や鼻を覆った手や腕は、直ちに洗う。洗う前に周囲に触れないよう注意する。

鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐにふた付きゴミ箱に捨てる。

症状が出た場合は、すぐにマスクを着用し、飛沫が飛び散らないように注意しましょう。



## 日常生活でできる感染防止策

### 【手洗い・うがい】(感染防止策の基本です)

流水と石鹸を用いて、15秒以上の手洗いを行う。

石鹸を泡立て、手のひら、甲、指先・爪の間、指の付け根、手首と、手指全体を入念に洗いましょう。

水道の蛇口が汚れていることがあるので、手洗い後は直接触れずにペーパータオルを使うか、蛇口も洗ってから触れるようにしましょう。

タオルは清潔なもの、自分専用のものを使う。

誰が使ったかわからないタオルは、ウイルスが付いている可能性もあります。

特に幼稚園においては、タオル等の衛生管理に気を配ってください。

速乾性の手指消毒用アルコール製剤(アルコール60%以上)を使用する。

ウイルスは60～80%のアルコールで死滅します。手洗いができない時にも消毒できるようにしましょう。

学校(園)においても、設置することをお勧めします。

### 【不織布製のマスクの着用】

不織布製マスクは使い捨てです。

1日1枚程度を目安に替えましょう。

マスクの着脱にも気を配りましょう。

顔の形に合ったマスクを選び、つける際は、鼻・口・あごを覆い、鼻筋にフィットさせましょう。マスクのフィルターに、ウイルスが付着している可能性があります。使用中は、マスクを触らないようにしましょう。

はずす際は、マスクの両面に手が触れないように、ゴムひもを持ち、顔から外し、ビニール袋に入れ、口を閉じて捨てましょう。

捨てた後は、手にウイルスが付着している可能性があるため、手洗いをしっかり行いましょう。

### 【身の周りの消毒】

よく触れ、ウイルスが付着していると思われるところは、水と洗剤で拭き取り清掃をする。

感染者がウイルスの付着している手で触れた場所にはウイルスが付着するため、特に、電話の受話器や、机、ドアノブ、スイッチ、階段の手すり、テーブル、椅子、トイレの流水レバーなどの定期的に清掃・消毒をしましょう。

### 【日頃からの健康づくり】

体力や抵抗力を高め、発症しにくい身体づくりをしましょう。

十分な睡眠を心がける。

バランスよくしっかり食事をとる。

朝、体温を測り、セルフチェックをしましょう。

## 教職員が心がけること

園児・児童・生徒の健康状態の把握に努めてください。

園児・児童・生徒の健康状態及び家族のインフルエンザ発症者の有無について、毎日確認してください。

教職員も自らの健康管理を徹底してください。

教職員本人はもとより、家族の健康状態にも気を配り、家族などで感染の疑いがあるとされた場合は、ただちに校長等に連絡し、保健所等の指導に従い適切に行動してください。

部活動、郊外学習、出張等で不特定多数の集まる場所に行くことがある場合は、感染防止策の実践を強化してください。

校(園)内で感染者が発生したことを想定し、休校等の措置についてあらかじめ検討しておいてください。

## 保護者の皆様へ

**38度以上の発熱・倦怠感・食欲不振・咳など、通常のインフルエンザ症状です。**

ご家庭においてお子様の健康状態の把握に努め、発熱・咳等がみられたら、早めに医療機関で受診させてください。なお、県内のほとんどの医療機関で受診できますが、受診する際は、医療機関に事前に電話で連絡し、受診の時間帯、受診方法等について指示を受けてから、マスクを着用して受診してください。



青森県総務学事課  
学事振興グループ