

インフルエンザの予防や発生時の対応について

保護者の皆様へ

徳島県立城東高等学校
校長 青山 佳裕

1. インフルエンザの予防

- ◎咳エチケットを心がけましょう。咳やくしゃみなどの症状がある時は、マスクをしましょう。マスクがない時は、ハンカチやティッシュで口と鼻をおおきましょう。
- ◎手などに付着したウィルスが口・鼻・目などから体内に入って感染します。帰宅時、食事前などには手洗い・うがいをしましょう。
- ◎タオルやハンカチの貸し借り、ペットボトルやコップの回し飲みはしないようにしましょう。
- ◎病み上がりや体調不良気味、発熱症状のある時は、外出せずに安静にして休むようにしましょう。
- ◎不要・不急の外出を控え、できるだけ人混みは避けるようにしましょう。
- ◎疲れを残さないよう休養を十分とりましょう。また、夜更かしを避け、早寝早起きを心がけましょう。
- ◎抵抗力をつけるため、バランスのよい食事をきちんと摂りましょう。

2. 健康観察

次のような症状がないか、毎日チェックしてください。

- 高熱が出ている。
- 鼻水・鼻づまりがある
- 咳をしている
- のどの痛みがある
- 悪寒（激しい寒気）

3. もしも発熱した場合は

熱があり、その他にも上記の症状がある場合は、インフルエンザの感染が疑われます。かかりつけ医に電話で連絡し、指示に従ってください。

また、感染予防の観点から、発熱やインフルエンザが疑われる症状がある場合は、登校しないようにしてください。