



おぐら
尾倉

校訓
自主
創造
協力



令和4年12月13日(火)発行
校長 栗原博巳
北九州市八幡東区尾倉三丁目10番1号
HP: www.kita9.ed.jp/ogura-j/

<学校教育目標>

豊かな心を持ち、健やかでたくましく行動する生徒の育成～みんなで考え、みんなで取り組み、みんなでつくる尾倉中学校～

<目指す生徒像>

- ① 感性豊かで、意欲的、主体的に学習する生徒
 - ② 健康で明るく、思いやりのある生徒
 - ③ 礼儀正しく、奉仕の精神に満ちた生徒
- ◇ 元気のいい挨拶・礼儀・身なり・学習規律と集団生活における規律とマナー

インフルエンザの予防及び感染拡大防止について

新型コロナウイルス感染症が発生している中で、これからインフルエンザの流行期を迎えるにあたり、文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課、北九州市教育委員会学校保健課よりインフルエンザ総合対策について依頼がありました。

今冬は新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行に備え、感染拡大防止策を徹底していく必要があります。

つきましては、下記を参考に、ご家庭でもインフルエンザの予防及び感染拡大防止に努めていただきますようお願いいたします。

「～新しい生活様式～友だちにうつさない!! インフルエンザ(10の約束)

- いわゆる「季節性インフルエンザ」は、感染者から放出されたインフルエンザウイルスが、次のような感染経路を通じ、他者の体内に取り込まれることによって発生する、人から人にうつる感染症です。

<感染経路>

① 飛沫感染

感染者が発する飛沫(せき、くしゃみ、だ液等)を他者が吸い込むことによって感染

② 接触感染

①の飛沫、ウイルスが付着した手などを介し、周辺のあらゆる物にウイルスが付着。それに触れた手で眼、鼻、口に触ったり、飲食をしたりすることによって感染

③ 空気感染

①の飛沫がエアロゾル化して空気中に浮遊し、他者が吸い込むことによって感染

- インフルエンザの感染拡大防止は、感染者(疑い者)をいち早く発見し、隔離等を含めた適切な措置を行うことが何より重要です。(元の感染者がいなければ、ウイルスが放出されることもなく、他者が感染することはありません)

- 感染経路を踏まえた適切な抑止策を講じることにより、インフルエンザの感染機会は大きく減ることになります。



① 朝は、体温を測り、健康チェックリスト表を記入し、持ってきましょう。

- 感染初期においては、目立った自覚症状がなかったり、また小学校低学年等は、自覚症状があっても正しく伝えられなかったりする場合も考えられます。
- 体温測定は健康状態確認の基本であり、このような場合でも、体温の変化により、いち早く感染を察知することもできます。

※ 自宅で行う健康チェックリスト表に体調の確認とともに体温を記入してください。

② いつもの体調とちがひ、かぜの症状があるときは、無理をせず学校を休みましょう。

- インフルエンザは、高熱を伴うことが知られていますが、37度台であった例も多く報告されています。また、体温測定が感染初期であれば、その時点ではあまり熱が高くなくても、その後、急激に上昇することも考えられます。
- 感染拡大防止のためには、感染者(疑い者)の隔離等、適切な措置を行うことが重要です。(インフルエンザ(疑い)患者を診察する際、多くの医療機関で別室隔離措置をとっているのも同じ理由だと考えられます)また、本人の健康のためにも、熱があるときは十分な休養を取らせることが必要です。

③ 具合が悪くなったときは、すぐに先生に伝えましょう。

- 感染拡大防止のためには、感染者(疑い者)の隔離等、適切な措置を行うことが重要です。
- 本人の健康はもちろん、対応が遅れると周囲への感染拡大につながりますので、生徒から申し出があった場合は、別室に連れて行く等、対応します。
- 流行期間中は十分に健康観察を行うとともに、具合が悪くなったときは、すぐに学年の先生に申し出ができるよう、声かけをお願いします。

④ 人と近くで話をするときは、マスクをしましょう。

- インフルエンザは、上記のような呼吸器症状を伴いますが、せきやくしゃみなどにより、ウイルスを含む飛沫が放出され、周囲の者への感染が起こります。
- このウイルス飛沫は、感染者(疑い者)が不織布製マスクを装着することにより、99%遮断することができると言われていています。感染拡大防止に大変効果的ですので、かぜ症状がない場合も、人と近くで話をするときは、マスクの着用が望ましいです。
- マスクを外しているときは、他人に向けてせきやくしゃみをしないよう、ハンカチなどで鼻と口を覆い、下を向きましょう(ティッシュで鼻や口を覆う方法もありますが、手にウイルスが付着する可能性が高いため、ハンカチで覆う方がいいでしょう)。

⑤ 手は、こまめにしっかり洗い、きれいなハンカチでふきましょう。

(きれいなハンカチがないときは、手をアルコールで消毒する)

- 手洗いはあらゆる感染症予防の基本で、前述の接触感染防止のために行うものです。
- 手洗い方法については、ほとんどの学校で手洗い場にイラスト・写真表示していますが、しっかり洗うようご家庭でも話してください。

○ 手を洗っても汚れたハンカチで拭けば、逆に手が汚染され、手洗いの意味がなくなっています(例えば、鼻水などを拭いたハンカチで手を拭けば、逆に手にウイルスが付着し、そこから接触感染することも考えられます)。毎日清潔なハンカチを持参すること、ハンカチは共用しないようにしましょう。

○ ハンカチを忘れた場合、ハンカチが汚れている場合は、アルコール消毒を奨励します(教室の前にアルコールを置いています)。

⑥ 給食(食事)の前は、手をよく洗いましょう。

○ 飲食は、体内に食品を取り込む行為ですが、その多くは手を使って行います。そのため、手がウイルス等に汚染されていれば、食品にも付着し、一緒に体内に取り込まれてしまいます。よって、飲食の前は、必ず手をよく洗うことが大切です。

○ 給食当番は不特定多数の食品や食器等に触れるため、その手が汚染されていれば、集団感染につながる可能性もありますので、特に注意してください。

(⑤・⑥共通)

※ 目に見えるような汚れが付着している場合は、アルコール消毒の効果があまり期待できませんので、手洗いを推奨します(皮膚疾患等がある場合は、この限りではありません)。

⑦ 1時間に2回窓を開けます。暖房を使っているときは、1時間に1回、窓を開け換気をしましょう。

○ 前述の空気感染を防止するために行うものです。気候上可能な限り常時、困難な場合はこまめに(1時間に2回以上、数分間、窓を全開する)空気の流れを作るため、教室の対角に2方向の窓を開けます。

○ ご家庭にCO2モニターがあれば、適切にご活用ください(学校で各教室に設置しています)。

⑧ 休み時間には、お茶を飲んで、のどをうるおしましょう。

○ 冬季は空気が乾燥し、気道粘膜の防御機能が低下していますので、お茶を飲むことが効果的です。

※ 「緑茶」は、ウイルスの細胞吸着・増殖阻害効果がある「カテキン」、免疫力を高める効果がある「テアニン」を含み、感染防止により効果的との研究報告もあります。

※ また、室温を20℃程度、湿度を50~60%程度の状態に保つと、空気中のインフルエンザウイルス生存率は極めて低くなります。

⑨ インフルエンザがはやっているときは、なるべく人ごみに出かけないようにしましょう。


○ たくさんの方が密集しており、いろいろな病気に感染しやすい環境だといえます。


○ 特にインフルエンザの流行期間中は、不要不急の外出は控えるようにしてください。

⑩ 好き嫌いをせずに食べ、夜更かしをせずに早くねましょう。

○ バランスのよい食事や十分な休養は、体内の免疫力を高め、体内にウイルスが侵入しても、発症を防ぐ効果が期待できます。


やくそく
~新しい生活様式~ともだちにうつさない!!インフルエンザ(10の約束)

 あさ たいおん ほか けんこう ひょう きにゅう も
朝は、体温を測り、健康チェックリスト表を記入し、持ってきてま
しょう。


 いつもの たいちよう しょうじょう じり
いつもの体調とちがい、かぜの症状があるときは、無理をせ
ず学校を休みましょう。

 くまい わる せんせい つた
具合が悪くなったときは、すぐに先生に伝えましょう。


 ひと ちか はなし
人と近くで話をするときは、マスクをしましょう。

 て
手は、こまめにしっかり洗い、きれいなハンカチでふきましょう。
(きれいなハンカチがないときは、手をアルコールで消毒しましょう。)

 きゅうしょく しょくじ まえ て あら
給食(食事)の前は、手をよく洗いましょう。

 じかん かい まど あ だんぽう つか じかん
1時間に2回、窓を開けましょう。暖房を使っているときは1時間
に1回、窓を開け換気をしましょう。

 やす じかん ちゃ の
休み時間には、お茶を飲んで、のどをうるおしましょう。

 インフルエンザがはやっているときは、なるべく人ごみに出かけ
ないようにしましょう。

 すき嫌いをせずに食べ、夜更かしをせずに早くねましょう。



みんなでインフルエンザをふせよう!!