



# 長田中 学校だより

## 元気発信感動ながた



第95号 令和7年3月3日発行  
 金沢市立長田中学校  
 Email nagata-j@kanazawa-city.ed.jp  
 学校ホームページURL  
<https://kanazawa.schoolweb.ne.jp/1720003>

\*学校便り作成にあたり、生徒の文章や写真を使用する場合があります。長田中学校個人情報取扱規程を遵守しておりますが、お気付きの点がありましたら学校までご連絡ください。

## インフルエンザ等による学級閉鎖

### ～インフルエンザの感染を防ぐポイント！「手洗い」「マスク着用」「咳(せき)エチケット」～

本日3日(月)、1年生の学級で、先週金曜日2名欠席から、本日月曜日10人を超える欠席がありました。インフルエンザに罹患している生徒もおり、本日、該当学級は午後打ち切り、明日4日(火)と5日(水)を学級閉鎖とします。欠席生徒のみなさん、しっかり休んで早く良くなってください。

インフルエンザは、いつ、どこで、誰が感染しても不思議ではありませんが、特に3年生のみなさんは、公立受検を控えていますので、改めて感染を防ぐポイントを生徒のみなさんと共通理解していきます。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

#### 1 インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザのウイルスにはA型、B型、C型及びD型と呼ばれる4つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。これらのウイルスうち、A型とB型の感染力はとても強力です。

#### 2 どうやって感染するの？感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染と接触感染の2つがあります。インフルエンザを予防するためには、こうした飛沫感染、接触感染といった感染経路に注意することが重要です。

##### 【飛沫感染】

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出→別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

##### 【接触感染】

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる→その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く→別の人がその物に触ってウイルスが手に付着→その手で口や鼻を触って粘膜から感染

#### 3 インフルエンザから身を守るためには？

##### (1) 正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐため以下のことを心がけましょう。

- ・帰宅時や食事前などこまめに手を洗う。
- ・ウイルスは石けんに弱いため、正しい方法で石けんを使う。
- ・石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやハンカチでよく拭き取って乾かします。

##### (2) 流行前のワクチン接種

##### (3) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

##### (4) 適度な湿度を保つ

##### (5) 人混みや繁華街への外出を控える

##### (6) 室内ではこまめに換気をする



#### 4 「インフルエンザかな？」と思ったら 安静にして休養を。具合が悪ければ早めに医療機関を受診

- (1) 安静にする 睡眠を十分にとるなど安静にしましょう。
- (2) 水分補給
- (3) 具合が悪ければ早めに医療機関へ 高熱が続くようであれば必ず受診してください。
- (4) 薬は医師の指示に従って正しく服用

抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期(発症から48時間以内)に開始すると、発熱期間は通常1日から2日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。医師の指示を守って服用してください。

#### 5 ほかの人にうつさないためには？「咳エチケット」でほかの人にうつさない

周囲の人への感染を防ぐため、熱が下がった後も、インフルエンザウイルスは体外へ排出されるので、数日は自宅療養しましょう。

##### 【咳エチケット】



【政府広報オンライン参照】