

# 新型インフルエンザの感染に注意しよう

日本ボーイスカウト兵庫連盟理事長 山田 明良

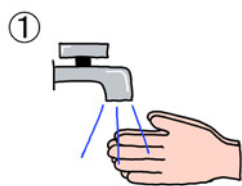
新型インフルエンザ(A/H1N1)が流行期に入りました。夏休みが終了し、新学期が始まるとさらに流行が拡大すると思われます。多くの方が一度に感染すると、医療機関や社会活動に大きな影響が出るおそれがあります。できるだけ感染者を減らし、拡大を遅らせるためにも、各自が感染しないという意識を持ちましょう。自らの健康を保つのはスカウトのつとめのひとつです。

スカウト活動、日常生活でどういうことに留意すれば良いか、以下を参考にして、各団・隊、個人で取り組んでください。

平成 21 年 8 月 25 日

## ■ 手洗い・うがいを励行しましょう

感染予防には、手洗い・うがいが効果的です。手洗いは最も効果がありますが、ただ水で流すだけでなく、きちんと洗うことが大切です。下図を参考にしてしっかりと洗ってください。うがいをして、口の中も清潔に保ちましょう。



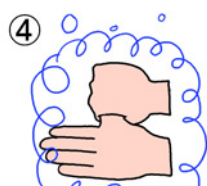
流水で洗う



せっけんをつけて十分に泡立てる



手のひら、手の甲をこすりあわせ指の間は、両手を組むようにしてこすり合わせて洗う



親指は、反対の手でねじるようにして洗う



指先、爪の間は、手のひらの上で指先をこするように洗う



手首は、反対の手でねじるように洗う



流水でせっけんと汚れをきれいに洗い流す



清潔な乾いたタオルでふく

## ■ 咳(せき)エチケットを守りましょう

インフルエンザは、咳やくしゃみの飛沫(しぶき)がのどや鼻に入ることによって感染します。咳やくしゃみが出ているときなどは、飛沫を飛ばさないよう咳エチケットを守りましょう。

— 守ろう「咳エチケット」 —

- ・咳やくしゃみが出るときにはマスクをしよう
- ・マスクがないときは

ティッシュで口をおおい、使い終わったティッシュはすぐゴミ箱に捨てて手を洗う

ティッシュもなければ服の袖で口をおおう



<素手ではおおわないこと!>

手のひらについたウイルスを人にうつしてしまうよ

## ■ 普段の健康管理に注意しよう

感染に強い体を保つため、栄養・睡眠をよくとって、健康を維持しましょう。

## ■ 万一、感染したと思ったら

以下のような初期症状が出たら各市区町の方法にしたがって、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。受診方法は、保健所等で確かめておきましょう。

### 【代表的な初期症状】

- ・咳や鼻水が出る
- ・突然の高熱(38℃以上)、全身のだるさ、頭痛、筋肉痛

新型インフルエンザは早めに対処すれば比較的軽症で済むといわれています。ただし、基礎疾患を持っている場合は、受診の仕方変わりますので、かかりつけ医と相談してください。

## ■ 新しく、正しい情報を入手しましょう

インフルエンザの感染拡大状況によって、行政の対応に従って医療機関への受診方法が変わることも考えられます。マスコミの報道だけでなく、できるだけ正しい情報を入手するように努力しましょう。たとえば、厚生労働省や国立感染症研究所などのホームページから情報を入手できます。

必要以上に恐れる必要はありません  
冷静に対処することが大切です

## ■ 隊集会などの活動における注意

新型インフルエンザの感染をおそれて集会を自粛する必要はありませんが、スカウトの健康状態(発熱など)には注意してください。スカウトの在籍する学校等で学級・学校閉鎖などになれば、それにしたがって、班・組、隊の活動を中止することも必要になります。

インフルエンザに感染した場合は、感染力がある一定期間は集会に出席しないで、自宅療養させましょう。

これまで毎年一定時期に流行していた季節性インフルエンザ違って、今回の新型インフルエンザは、人類が免疫をもっておらず今のところワクチンもないため大きな感染力を持っています。しかし、この新型インフルエンザも、数年のうちには世界中に感染が広がって季節性インフルエンザのひとつになってしまうものです。春の流行では、感染をおそれ、感染者を特別視することが起こりましたが、そうするものではありません。新型インフルエンザに感染したスカウトがいても、仲間はずれにされたりしないよう、指導者はメンタルなケアにも配慮してください。

