

# 呼吸器感染症に気をつけよう！

## はじめに

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など呼吸器感染症の原因となる「ウイルス」は、「接触感染」や「飛沫感染」で周りの人に感染が広がるのが特徴です。

| 接触感染                                                                                                                     | 飛沫感染                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ウイルスが付着した物を触り、その手で目・鼻・口などに触れることで感染します。  | 咳・くしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことで感染します。  |

## 症状

発熱・咳・鼻水・咽頭痛・関節痛・倦怠感（だるさ）  
異常行動（インフルエンザ）など

### ※症状の現れ方には個人差があります。

体調に異変がみられる場合は、医務室等の他の児童・生徒と別の部屋に移動させ、保護者への連絡・医療機関への受診を勧奨しましょう。



## 施設内での感染対策

### ○流行前（平常時）の感染対策

- ・ **部屋の換気**：窓をこまめに開け、空気を入れ替える。換気口の清掃など換気設備を点検する。
- ・ **症状のある児童・生徒の隔離**：早退するまでの間、他の児童・生徒とは別の部屋で過ごす。
- ・ **環境消毒**：共有物品をアルコールや次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒、もしくは洗濯をする。
- ・ **手洗い環境の整備**：石けん等の備品、必要に応じてペーパータオルの用意をする。

### ○流行時の感染対策

- ・ **職員のマスクの着用**：鼻の周りをしっかりと覆い、マスクを外す際は表面に触れないようにする。有症状者の児童・生徒も可能であればマスクを着用する。
- ・ **保護者への周知**：施設内で流行している感染症・症状について周知する。また、**児童・生徒が体調不良の場合**は、医療機関への受診を検討してもらう。



## みんなが行う感染対策（職員・児童・生徒・保護者）

### ○流行前（平常時）の感染対策

- ・ **手指衛生**：石けんと流水による手洗い（手が洗えない場合はアルコール）による手指消毒を行う。登園・登校・出退勤時、食事前、トイレ後に実施。職員はケアの前後も忘れずに行う。

重要



- ・ **予防接種**：流行前に早めの接種を検討する。

東京都の“感染症発生状況”はこちらから確認できます。



### ○流行時の感染対策

- ・ **人混みへの外出は避ける**：インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症等呼吸器感染症の流行時は人混みへの外出を避ける。人混みに行く場合はマスクを着用する。

- ・ **栄養のある食事・十分な睡眠**：偏った食事、睡眠不足は免疫力の低下につながるため、日ごろから規則正しい生活をし、体調管理をする。

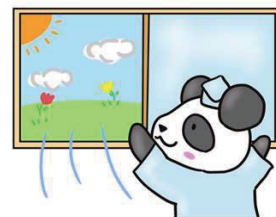


## イベント実施時の感染対策

発熱・咳など同じような症状がみられる児童・生徒・職員が増えた場合は、感染症流行の可能性が高いため、感染症対策のレベルを上げて対策しましょう。「施設内でのイベント実施方法」についても検討しましょう。

### 【感染対策の例】

- ①有症状者・感染者が多い場合は延期・中止を検討する
- ②参加人数を減らす（時間帯をずらすなど）
- ③参加者の体調を事前に確認し、体調不良者は出席を控える
- ④部屋の換気を徹底する
- ⑤手指衛生・マスクの着用を促す
- ⑥イベント開始前、終了後は環境消毒を実施する



## 保健所からのお願い

保育園内で同様の症状を発症した園児・職員がおおむね1週間で**10名以上**出た場合は、保健所までご連絡をお願いいたします。  
また、10名以下でも感染症・感染対策に関するご質問がありましたら、早めの相談をお願いいたします。



## 【参考】出席停止期間

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の、出席停止の期間（学校保健安全法）は、下記のとおりです。児童・生徒・職員の登園や登校、出勤の目安としてご活用ください。

### ○インフルエンザ

「発症した後5日を経過し、かつ**解熱した後2日（乳幼児は3日）**を経過するまで」

| 発症日                 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 発症日を0日目として5日間登園・登校× |     |     |     |     |     |     |     |
|                     |     |     | 解熱  |     |     | 乳幼児 |     |
|                     |     |     |     |     | 解熱  |     |     |

### ○新型コロナウイルス感染症

**症状あり**の場合「発症した後5日を経過し、かつ**症状が軽快した後1日**を経過するまで」

| 発症日                         | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目  | 5日目  | 6日目 | 7日目 |
|-----------------------------|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| 【症状あり】発症日を0日目として5日目まで登園・登校× |     |     |     |      |      |     |     |
|                             |     |     |     | 症状軽快 |      |     |     |
|                             |     |     |     |      | 症状軽快 |     |     |

**無症状**の場合「検体採取日を0日目として、5日を経過すること」

| 検体採取日                   | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|-------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 【無症状】検体採取日を0日目として5日間登校× |     |     |     |     |     |     |     |