

新型インフルエンザに関する辰巳法律研究所からのお知らせ

2009.05.19

新型インフルエンザの流行が危惧されています。辰巳法律研究所としては、当面は全面休講などのドラチックな措置はとりませんが、今後の状況の進展に応じて臨時休講を含む措置をとることもあり得ます。その際には受講生の方の学習を阻害することのないような各種措置を講じますのでご安心下さい。

受験生全体の利益のために受験生の皆さんに以下のお願いがございます。

1. <感染しない・感染させない>一般的な感染予防措置を意識的に行いましょう。

- (1) できるだけ人ごみに行くことを避ける。満員電車への乗車を避ける。
- (2) 外出の際は**マスクを着用**する。
- (3) **咳(くしゃみ)エチケット**を御存知ですか？

<咳エチケット>

- 1回の咳やくしゃみで体外にでる病原体は、1万～10万個、くしゃみなら周辺2メートル位は飛び散ると言われています。
- ①咳・くしゃみが出そうな人は、必ず自分自身が率先してマスクを着けます。咳エチケット用のマスクは、薬局やコンビニエンスストアで市販されている不織布製マスクが最適。
 - ②咳・くしゃみをするときは、(マスクをつけていようとまいと)周りの人から顔をそむけます。
 - ③マスクを着けていないときは、ティッシュやハンカチなどで口と鼻をおおっています。口と鼻をおおうのに使ったティッシュはゴミ箱に捨て、他の人が触らないようにします。
 - ④咳・くしゃみを手でおおったような場合は、その手はドアなどに触れないようにして速やかに石けんで丁寧に洗い流します。

- (4) **手洗いを励行**しましょう。

手を洗い細菌を洗い流すことは、非常の効果的な感染症の予防方法です。

<正しい手洗いの方法>

- ①手を水で濡らし石鹸を泡立てる。
- ②手の平をあわせてよくこする
- ③手を重ね、手の甲を伸ばすようによくこすり洗いをする。
- ④親指、指と指の間、指の付け根をていねいに洗う。
- ⑤反対側の手の平で爪の間を注意して洗う。
- ⑥手首を忘れずに洗う。
- ⑦最後に10秒～15秒位よくもみ洗いをする。これは効果的。
- ⑧清潔なハンカチやタオルで手を拭きよく乾かす。

- (5) **うがいを励行**しましょう。

のどは手と同じように外気に直接さらされています。のどは細菌の体内への侵入を阻止する機能を持つため非常に多くの細菌等が付着しています。手を洗うのと同様に、うがいを<本気で>行う必要があります。

<正しいうがいの方法> いいかげんなうがいで効果がありません。本気でやりましょう。

- ①20ミリリットル程度の水又はうがい薬を希釈したものやお茶(お茶には殺菌作用があるそうです)などをコップにとります。
- ②まず、口の中の汚れを落とすために、強くフクフクと含みうがいをし、それを吐き出します。
- ③次に上を向きます。前を向いたままのうがいで、うがいの水がのどの奥まで届かないため効果が薄くなります。
- ④上を向いて口をあけて、のどの奥までガラガラ洗う感じで<15秒程度(結構長い!)>うがいをします。それを最低3回繰り返します。

- (6) 日頃から十分な休養・睡眠とバランスのとれた栄養の摂取を心掛けてください。

2. 以下のいずれかに該当される方は、他への感染拡大を防止するため、大変恐縮ですが、辰巳への登校を控えていただきたくお願い申し上げます。

- ①インフルエンザに罹患している方
- ②インフルエンザに罹患した恐れが大である人と最近接触したか、又はその可能性が高い方
- ③インフルエンザの症状又はこれに類似する症状が出ている方

※上記①～③の理由で、欠席される又は欠席された方は、下記まで個別にご連絡下さい。
DVD、テープ、MDの貸し出し等を含む救済措置を取らせていただき、きちんとフォロー致します。
連絡先 各本校代表番号 <http://www.tatsumi.co.jp/info/guide.html>
(先ず、「インフルエンザで欠席の件」とおっしゃってください)

3. 辰巳法律研究所の職員が受講生の方を応接する際に、マスクを着用することがありますが、これは感染の予防のためですので、ご理解をいただきたいと存じます。

※新型インフルエンザに関する詳細な情報のリンク

- 厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>
- 厚生労働省新型インフルエンザに関する情報ページ <http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/kenkou/influenza/index.html>
- 国立感染症研究所感染症情報センターホームページ <http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>
- 首相官邸新型インフルエンザへの対応 <http://www.kantei.go.jp/jp/kikikanri/flu/swineflu/index.html>