



肌寒い日が増えてきて、冬がすぐそこまで近づいています。特に朝晩は冷え込むので、風邪等を引かないように注意が必要です。体を冷やさないようにきちんと肌着を着て、上着などで体温を調節するようにしましょう。もうすぐ期末考査や2年生の修学旅行がありますので、しっかり体調管理・感染対策を行い、万全な状態で臨みましょう。



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

校内で特にインフルエンザが流行しています。あっという間に流行が広がるので、油断せず普段から予防に努めましょう！！

① こまめな手洗い・うがい



感染予防の基本です。特に食事の前、帰宅後はしっかりと。適宜アルコール消毒も。

② 室内の換気

教室の上側の窓を、対角線に風が抜けるように少しずつ開けましょう。エアコン使用時も、寒くてもきちんと換気をしましょう。



③ マスクの着用



流行期は特に、予防のためのマスク着用を検討してください。喉が保湿され、乾燥を防ぐ効果もあります。また、咳やくしゃみが出る場合には、エチケットとして着用しましょう。

④ 水分補給

こまめに水分補給をすると、喉や鼻の粘膜が潤いウイルスへの感染を防ぐことができます。

⑤ 規則正しい生活

抵抗力を高めるために、十分な睡眠・栄養を摂りましょう。



⑥ 予防接種の検討

まだ接種を受けていない人は、保護者の方と相談してみてください。



⑦ 調子が悪いときは休む



発熱・咳・喉の痛み・頭痛・倦怠感・関節痛などがあるときは、学校を休みましょう。



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症と診断された場合



①保護者から、学校へ連絡する。

※インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の場合は、『治癒証明書（医師が記入するもの）』は不要です。

②「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 罹患報告書」を入手する。

- ・笠岡工業高校HPからダウンロードして印刷する
 - ・保護者が学校に取りに来る など
- ※罹患報告書は、保護者が記入する用紙です。

③主治医より「登校許可」がでるまで、自宅休養する。

毎日検温して、報告書に記入します。



【出席停止期間】

- ・インフルエンザ→発症した後5日を経過し（発症の翌日を1日目とする）、かつ、解熱した後2日を経過するまで
- ・新型コロナウイルス感染症→発症した後5日を経過し（発症の翌日を1日目とする）、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

※どちらの場合も、発症日を0日とします。早くても発症日から6日後からの登校となります。解熱や症状軽快が遅れた場合は、出席停止期間が延びます。

※治癒証明取得（治癒したかどうか、医師に確認する）のための通院は不要です。



受診する前のお願い

発熱後すぐに受診しても、判断できない場合もあります（翌日に再受診となることも）。受診前に、医療機関に連絡をしてから受診をするとよいでしょう。

☆登校前に健康観察を☆

熱・咳・喉の痛み・頭痛・倦怠感・関節痛などがあるときは、学校を休みましょう。家族がインフルエンザ又は新型コロナウイルス感染症にすでに罹患している場合は、特に注意しましょう。熱を薬で下げ、登校しないように！



☆咳エチケットを心がけよう☆



咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクは保健室にもありますが、なるべく家庭で準備してください。緊急の場合は保健室に取りに来てください。マスクを持っていない場合、ハンカチやタオルなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けるようにしましょう。

登校後に体調が悪くなった場合は、早めに保健室に熱を測りに来ましょう。また、熱が無くても、しんどいときは早退しましょう。感染拡大防止のためにも、絶対に無理はしないように！

