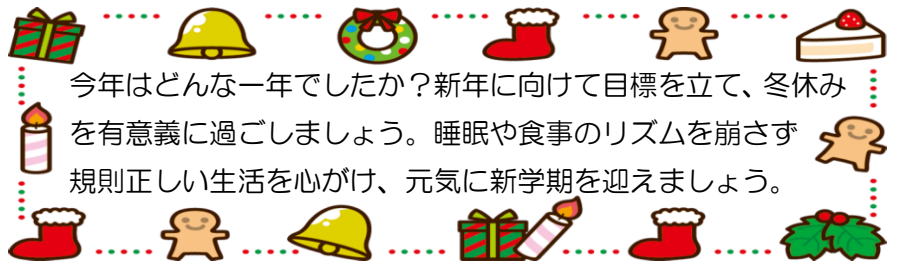




12/20  
発行  
笠工高  
保健室



今年はどんな一年でしたか？新年に向けて目標を立て、冬休みを有意義に過ごしましょう。睡眠や食事のリズムを崩さず規則正しい生活を心がけ、元気に新学期を迎えましょう。

## ～インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症を予防しましょう～

咳が出るときは、マスクを着用しましょう。これはエチケットです。また、時と場合により、感染予防のためにマスクを着用するとよいでしょう。



冬でも水分補給をしっかりとしましょう。ウイルスなどは、乾燥した環境を好みます。喉を潤しておきましょう。また、部屋を加湿するのも有効です。



冬休みが始まりますが、不必要に人ごみに行くのは避けましょう。ちなみに、カラオケのマイクにはたくさんウイルスが着いていると言われています。



寒くても、換気をしっかり行いましょう！また、服装は暖かくしましょう。体が冷えると抵抗力が落ち、ウイルス等に感染しやすくなります。

こまめに手洗い・うがいをしましょう。感染予防の基本です！外から帰った時や、食事前などは特に大切です！



睡眠はたっぷり取りましょう。寝ることによって免疫力がアップします。夜更かしをせず、早寝早起のリズムを崩さないようにしましょう。



### 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



医師から登校許可が下りるまで自宅療養に専念してください。《出席停止になります》

【出席停止期間】 インフルエンザ…発症した後5日を経過し、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、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

※医師に記入していただく『治療証明書』は不要です。保護者が記入する「罹患証明書（笠工のHPから印刷可）」を担任へ提出してください。



発熱中は、特にウイルスが体内にたくさんいます。その状態で登校すると教室中にウイルスをばらまいてしまい、多くの人が感染してしまいます。発熱がある場合は登校を控えてください。薬で熱を無理やり下げて、登校しないようにしましょう。

皆さん、元気で有意義な冬休みを過ごしてくださいね！

