

保健だより

笠岡工業高校 保健室

インフルエンザ大流行中！！

インフルエンザが大流行しています。手洗い・うがいをしっかりして予防を行って下さい！！
教室の換気も1時間ごとに行いましょう。

予 防 方 法

①手洗いをしっかりしよう



②室内をこまめに換気

休憩時間中は窓を開けて換気をしましょう。対角線に風が抜けるように開けるのがお勧めです。

③マスクの着用

マスクをすることで喉が保湿されるため、乾燥を防ぐことができます。



④うがい

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外出はなるべく控える

注目！！

2月1日は工場見学です。
必ず検温をしてから登校
しましょう。マスクを各自
持参しましょう！！

登校前に健康観察をしましょう

自宅で健康観察をしてから登校しましょう。次のような症状はないかチェックしてください。

・発熱 ・頭痛 ・悪寒（寒気）・全身倦怠感 ・関節痛 ・のどの痛み

※家族がインフルエンザ・インフルエンザ疑いの場合は特に気をつけましょう

※発熱がある場合は登校を控えてください。無理に薬で下げないようにしま
しょう。

インフルエンザにかかったら！！

保護者から学校へ連絡

「治癒証明書」を入手

【方法】

- ・笠岡工業高校HPからダウンロード
- ・保護者が学校に取りに来る
- ・FAXで受け取る など



受診前のお願い

発熱後すぐに受診しても判断できない場合もあります。受診前に必ず医療機関に連絡をしてから受診をしてください。

主治医より「登校許可」ができるまで自宅で休養

【出席停止期間】



・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

※ただし病状により主治医より感染のおそれがないと認められた場合はこの限りではありません。

発症した後＝発熱した日の翌日から 解熱した後＝解熱した日の翌日から

〈例えば、発症後2日目に解熱した場合〉



〈例えば、発症後4日目に解熱した場合〉



登校後、「治癒証明書」を担任に提出



咳エチケットを心がけよう

咳・くしゃみが出たら、他人にうつさないためにマスクを着用しよう。
マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m 離れましょう。咳をしている人にマスク着用をお願いをしましょう。

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ること。

感染拡大防止のためにも絶対に無理はしないこと！！