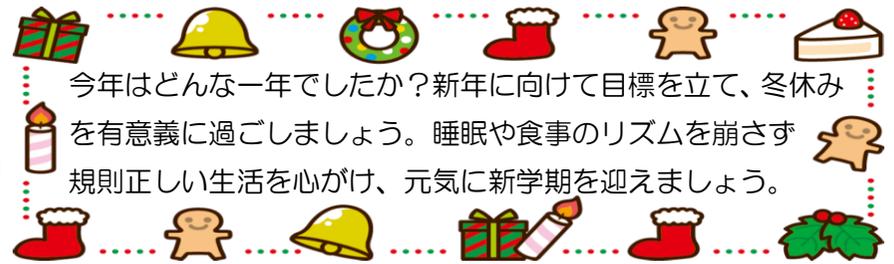


# 保健だより12月

12/22  
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。

## ～新型コロナウイルス感染症や、インフルエンザを予防しましょう～

引き続きマスクを着用しましょう。公共の場や交通機関を利用する際、特に忘れないように。感染しないためにも、他の人に感染させないためにも、重要です。



不要・不急の外出をなるべく避けてください。特に、不必要に人混みに行かないようにし、冬休み中もできるだけ「3密」を回避するようにしましょう。

冬休み中も、毎日の検温と健康観察をしましょう。忘れずに、オンライン健康観察（Google Classroom）へ、体温と体調を入力してください。始業式当日も、忘れずに！



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！

### インフルエンザにかかったら

医師から登校許可が下りるまで自宅療養に専念。《出席停止》  
【出席停止期間】

発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2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HPから印刷可）」を担任へ提出してください。



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。



寒くても、換気をしっかりと行いましょう！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。

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、早寝早起きのリズムを崩さないようにしましょう。



### 新型コロナウイルス感染症 こんな時は？

- 新型コロナウイルス感染症に感染した場合、濃厚接触者と特定された場合、発熱や喉の痛みなどの風邪症状がある場合、同居家族に風邪症状がある場合は、出席停止となります。
- 生徒が、新型コロナウイルス感染症に感染した場合、濃厚接触者と特定された場合は、学校へご連絡ください。なお、12月28日（水）～1月3日（火）は、学校閉庁日となっています。緊急時は086-226-7582（岡山県教育庁教職員課高校教育人事班；平日のみ対応）へ、連絡してください（生命に関わる事故などの場合等）。

