

ほけんだより1月



1/26(木)
発行
笠工高
保健室

厳しい寒さの中、新型コロナウイルス感染症流行の第8波に加え、インフルエンザも流行しています。感染しないように、また家族や友人に感染を広げないように、今一度基本的な感染対策を行いましょう。衣服の調節等防寒対策も心がけ、体調管理に一層心がけてください。

新型コロナウイルス感染症や インフルエンザを予防しよう

～寒くなってきて感染症のさらなる流行が懸念されます。引き続き、感染予防に努めましょう～

☆予防方法☆

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、アルコール消毒も利用しましょう。

②毎朝検温をする



調子が悪い時は
休むのも、感染
対策です！！

体温と体調はオンライン健康観察（Google Class room）に入力しましょう。発熱や風邪症状のある場合は、保護者から学校へ連絡していただき、家庭で休んでください。

③室内の換気



教室の窓を、対角線に風が抜けるように少し（10～15cm程度）ずつ開けましょう（全開にしないでよい）。エアコン使用時も換気をしましょう。寒いので、あたたかな下着を着用するなどして保温も心がけてください。

④マスクの着用



引き続き、学校ではマスクを着用しましょう。喉が保湿され、乾燥を防ぐ効果もあります。食事時は黙食を徹底し、マスクを外した状態で会話をしないようにしましょう！！

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、生活リズムを整えましょう。



⑥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。

☆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。次の様な症状はないかチェック！

～新型コロナウイルス感染症、またはインフルエンザの可能性あります～

発熱・咳・のどの痛み・頭痛・悪寒（寒気）・全身倦怠感・関節痛など

風邪症状のある場合は保護者から学校に連絡していただき、登校を控えて自宅で休養してください（同居の家族に風邪症状がある場合も同様）。

薬で無理に熱を下げて登校しないように！感染の可能性あります。



※生徒が新型コロナウイルス感染症と診断された場合や濃厚接触者となった場合は、すみやかに学校へ連絡してください。

☆インフルエンザと診断された場合☆

保護者から学校へ連絡



「インフルエンザ罹患報告書」を入手

※保護者が記入する報告書です。

- 【入手方法】
- ・笠岡工業高校HPからダウンロード印刷
 - ・保護者が学校に取りに来る など

※医師が記入する『**治療証明書**』は不要です。

【受診前のお願い】

受診前に医療機関に連絡をして、指示を仰いでから受診をしてください。（すぐに診ていただけない場合もあります）。

定められた期間自宅休養

【出席停止期間】 体温を毎日測って報告書に記入してください。

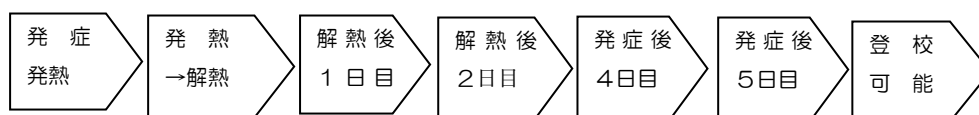
- ・発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。
- （※主治医より感染のおそれがないと認められた場合は、この限りではありません。）

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

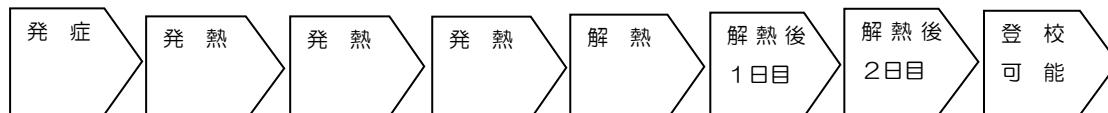
〈例えば、発症後1日目に解熱した場合〉

発症日 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目



〈例えば、発症後4日目に解熱した場合〉

発症日 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目 7日目



登校後、「インフルエンザ罹患報告書」を担任に提出

