

◆冬季休業中 感染防止対策の徹底について <生徒のみなさんへ>

2020.12.25

保健室

岡山県でも新型コロナウイルス感染者が急増しており、医療非常事態宣言が出され、今後ますます注意が必要です。これから冬季休業に入りますが、新型コロナウイルスの家庭内感染が問題となっていますので、家庭でも引き続き新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ等の感染症予防の徹底をお願いします。家庭内での感染拡大を防ぐため、症状がある場合は速やかに検査を受け、医師の指示に従って生活しましょう。

◇毎朝の検温・健康観察を徹底する!

休業中も、毎朝の検温・健康観察を続けてください。発熱や風邪症状、強い倦怠感、寒気、味覚障害、嗅覚障害等がある場合は、発熱していない場合でも自宅休養しましょう。

受診する場合には事前に医療機関に連絡してください。

登校する場合…入力は8:00までに!

- ・12/28の補習(後期)、6年模試で登校する場合→通常通り入力後に登校。
- ・部活動、その他で登校する場合→入力しなくてもよい。
(登校後、口頭で顧問・担当の先生へ報告)

発熱・風邪症状等がある場合は自宅休養

◇マスク着用と手洗いを徹底する!

休業中も引き続き外出時のマスク着用、外出後の手洗い・うがいを徹底してください。外出先で手洗いができない場合に備え、消毒液やアルコールティッシュ等を携帯するとよいでしょう。

◇不要不急の外出を避ける! 人込みに出ないようにする!

無症状や症状が軽い人が、感染に気付かないまま街を出歩いて感染を拡大させている可能性があります。そのような中で外出すると、自分自身が感染し、家族に感染させてしまう可能性があります。

◆特に注意が必要な場面

- 年末年始の親戚一同での会食(特に県外からの帰省者を含む場合、大人数の場合)
→短時間での参加、マスクをしながらの会食等、工夫する。
- 初詣の人込み/混雑した交通機関での帰省
→3密を避けるため時期をずらす。今年には行かないという選択も。

やむを得ず外出する場合には

- ・マスクを必ず着用すること。
- ・人との距離を十分とること。(1m以上)
- ・外出後は必ず手洗い、うがいをする。
- ・カラオケボックス、ライブハウス等には出入りしない。(狭い/換気しにくい/声を出す)
- ・感染者が多い地域に行かない。

◇免疫力アップのため、生活リズムを整える!

不規則な生活をしていると、心身に過剰なストレスがかかり、免疫力が低下してしまいます。

- ・毎朝、登校時と同じ時刻に起きて活動を始める。
- ・毎晩、決まった時刻に就寝し、十分な睡眠をとる。
- ・朝食、昼食、夕食を決まった時間に、栄養がある食事を摂る。(自分でも調理を。)
- ・適度に体を動かす。

◇PCR 検査等を受検した場合は早急に学校へ連絡を!

PCR 検査等を受検した場合には、早急に学校まで連絡をお願いします。

* PCR 検査等を受検した場合の連絡先

- ・平日(月～金) 18時30分まで
学校(担任・学年団・保健室) 086-255-5013
- ・平日18時30分以降、土、日、祝日
学校携帯(前期) 090-5703-0687
学校携帯(後期) 090-5703-3121

※12/29～1/5は学校携帯へ連絡してください。

◇その他

○換気について

家庭でも定期的に窓を開け、適切に換気をしてください(暖房中も)。

2方向の窓を開けると効果的です。

○正しい情報に基づく行動や誹謗中傷しないことをお願い

- ・コロナの正しい情報に関心を持ってください。正しい情報に基づいて行動し、不確かな情報に惑わされないようにしてください。
- ・新型コロナウイルス感染症は誰でも感染する可能性があります。感染された方やその御家族、医療関係者への誹謗中傷は絶対に行わないでください。

○インフルエンザと診断を受けた場合について

休業中で登校しない場合は学校へ連絡をする必要はありません。補習・部活動・模試等で登校する予定がある場合は、学校へ連絡ができる時間帯に連絡の上、登校時に「インフルエンザ罹患報告書」(保護者記入)を提出してください。(学校携帯に連絡する必要はありません。)

インフルエンザと診断を受けた場合、医療機関で治癒証明書を取得する必要はありません。

登校を開始する際に「インフルエンザ罹患報告書」を担任に提出してください。

(本校HPからダウンロードできます。)

始業式(1月7日)についてお願い

◆必ず登校前に検温・健康観察を実施し、8:00までに入力後、登校してください。

その際、発熱や風邪症状等がある場合は登校を控えるようにしてください。

(熱がなく、風邪症状のみの場合も。)

◆必ずマスクを着用して登校してください。