

## ◆冬季休業中 感染防止対策の徹底について <生徒・保護者のみなさんへ>

2021.12.24

保健室

これから冬季休業に入りますが、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。

#### **全員が登校する場合…入力は8：00までに！**

- ・12/27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**

### ◇外出する時に注意すること！

- ・発熱等の風邪症状がみられる場合は、外出を自粛する。
- ・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。

- ・人との距離を十分にとる。（1m以上）

### ◇飲食の場面で注意すること！

- ・飲食をしながら会話をしない。会話をする場合はマスクを着用してから。
- ・友人宅や店舗等において、長時間、大人数で飲食を行うことは控える。

### ◇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）17時00分まで

学校（担任・学年団・保健室）086-255-5013

- 平日17時00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

※12/28～1/5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。

### ○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。

新型コロナウイルス感染症  
**基本的な感染防止対策**

# 3つの「岡山ルール」

**3** NO密  
**密回避**  
ひとつの密でも避けて、手洗い、換気を徹底

**2** ワクチン  
**回接種**  
感染・重症化を予防

**1** 守る  
**枚のマスク**  
ワクチン接種後も、あなたとあなたの大切な人を守る

**0** 感染  
**リスク**  
**近づけよう**  
みんなで守ろう

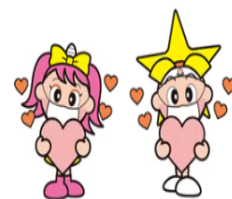
思いやりのルール「**マスクコード**」

- 話すときは マスク会話** 休憩時間などは、つい気が緩みがちなので特に注意を  
ケース① マスクを外して更衣室や喫煙室で談笑して感染拡大
- 食事の際は マスク会食** 食事中でも、会話をするときはマスクを着用  
ケース② 居酒屋で10人以上がマスクなしで会食して、参加者の約8割が感染
- マスクは正しく着用** マスクを顔にすき間なくフィットさせ、しっかり着用を  
布やウレタンより不織布の方が感染予防効果等が高いことが示されています

TEL: 086-226-7877 / FAX: 086-226-7817 岡山県

## 思いやりのルール「マスクコード」

～みんなで守って、大切な家族、従業員の皆さん、  
 医療関係者の皆さんに広げよう優しさの輪～



### ○話すときは「マスク会話」

休憩時間などは、つい気が緩みがちなので特に注意を

**ケース①** マスクを外して更衣室や喫煙室で談笑して感染拡大

### ○食事の際は「マスク会食」

食事中でも、会話をするときはマスクを着用

**ケース②** 居酒屋で10人以上がマスクなしで会食して、参加者の約8割が感染

### ○マスクは正しく着用

マスクを顔にすき間なくフィットさせ、しっかり着用を

布やウレタンより不織布の方が感染予防効果等が高いことが示されています