

ほけんだより 12月冬休み号



徳島県立城西高等学校

今年はどうな一年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、中止になってしまったこと、我慢しなければならなかったことなどがたくさんあったと思います。新型コロナウイルス感染症に対しては、学校でもマスクの着用や消毒など、予防対策に努めていますが、今後も一人ひとりが気を緩めることなく、引き続き予防対策を行い、元気に冬休みを過ごしてください。

ウイルスがきらいなことって？



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



マスク



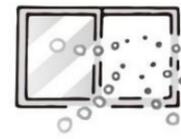
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

冬休みは治療のチャンス



健康診断の結果、受診を勧められた人で、まだ受診していない人はいませんか？特にむし歯があった人。むし歯はそのままにしておいても自然に治らず、悪くなる一方です。冬休み中に受診し、治しておきましょう。



できていますか？

冬休みもコロナ対策を心がけましょう！

- マスクの着用・3密の回避・手洗い・消毒など、基本的な対策の徹底してください。
- 会話の際にはいつでもマスクをつけて、会食の際は「静かなマスク会食」を心がけましょう。

たのしい冬休み！

元気に過ごすポイント3つ

1

年末年始は楽しいイベントがたくさん。
食べすぎに注意！



2

寒くても…早起きしよう！



3

少しずつでも運動しよう！



インフルエンザと診断されたら…

学校は出席停止です。発症した日を「0日目」として、最短で6日目から登校可能です。（発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでとなっています。）

インフルエンザにかざり、診断書や医師の証明は必要ありません。お薬の袋やお薬の説明書等、インフルエンザが証明できるものを提出してください。

| 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|----------|-----|---------|----------|----------|----------|-----------|-----------|
| ☹️ 発症 | ☹️ | 😊 解熱 | 😊 1日目 | 😊 2日目 | 😊 | 🏫 登校OK | |
| ☹️ 発症 | ☹️ | ☹️ | 😊 解熱 | 😊 1日目 | 😊 2日目 | 🏫 登校OK | |
| ☹️ 発症 | ☹️ | ☹️ | ☹️ | 😊 解熱 | 😊 1日目 | 😊 2日目 | 🏫 登校OK |

