



令和6年12月

冬号



足利工業高校(定時制)保健室

いよいよ冬本番の季節がやってきましたね！❄️

11月の下旬には、栃木県内のインフルエンザ流行開始が発表されました❗今後も様々な感染症の流行が予想されます！手洗いやうがいなどの基本的な感染対策を心がけましょう！

感染経路を知って予防しよう！

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳から
出たウイルスを吸い込む



予防法：マスクをする

接触感染

ウイルスのついたものを
さわった手で、自分の顔
などをさわる



予防法：正しい手洗い

空気感染

空気中に浮いている
ウイルスを吸い込む



予防法：換気をする

出席停止期間ってなに？

学校での感染拡大を防ぐために、感染症を
発病した生徒が登校できない期間のことです！

インフルエンザ

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

新型コロナウイルス感染症

発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後、1日を経過するまで

感染性胃腸炎、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症
症状により学校医、その他の医師において感染の恐れが
ないととめるまで

などなど...

これらは感染症のほんの一部です❗

出席停止後は登校申出書を提出してください！

詳しくは定時制のHPをご確認ください！

冬休みの過ごし方

規則正しい生活を心がけよう

- ・食べ過ぎに注意する
- ・睡眠は毎日できるだけ同じサイクルで



活動しよう

- ・太陽の光をあびる*
- ・適度な運動で体を動かす、バイトへ行く 等
- ・学習も忘れずに



事件・事故に注意する

- ・外出先や、二輪車、四輪車の運転には十分気をつける
(自転車も同様)



飲酒・喫煙について

- ・お酒やタバコは20歳になってから！
- ・成人していても、大量の飲酒や飲酒運転等は絶対に
やめてください！

