



令和5年1月13日
糸魚川市立能生中学校

NO.8

冬休みが終わり、3学期がスタートしました。糸魚川市内の感染症の発生状況を見ると、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザの発生も見られています。この冬を元気に乗り切るためには、今までどおり体調管理に気を付け、感染症予防対策の徹底が必要です。

同居している家族が突然発症する場合があります。家族内での感染をできる限り予防するためのポイントを載せました。ぜひ参考にしてください。

新型コロナウイルス感染症
インフルエンザ
かかってしまったら…

～自宅で～

感染を広げないためのポイント

- 感染者とは、過ごす部屋を分ける
- 感染者が部屋を出る時は、手をアルコールで消毒し、マスクをつける
- トイレや洗面所、手がよく触れる共用部分は、使いすて手袋をしてそうじ・消毒する
- 使うタオルは感染者と分ける
- 感染者も同居者も、こまめに手を洗う
- こまめに換気をする
- 食器はできるだけ使い捨てのものにして、使用後はビニール袋に入れてしばって捨てる。
- 食器は、食器用洗剤で洗う。スポンジもよく洗う。
- お風呂の順番は感染者を一番最後とし、使用後は浴室の内部をシャワーで洗い流す。



参考資料：東京都作成「自宅療養者向けハンドブック」、厚生労働省 HP

おねがい

生徒が罹患した場合には、
「療養解除届」の提出をお願いします。

保健室からの

お知らせ

リーバーを使って、健康の自己管理！

毎日リーバーの入力ありがとうございます。

リーバーのホーム画面の右下に「カルテ」というタブがあります。

そこをクリックし、「体温チェック」の欄を開くと、現在まで入力した体温の記録が折れ線グラフで表示されます。

(今日の分が入力されているかどうかの確認にもなります。)

ぜひお子さん自身が自分で健康管理するツールとしてご活用ください。

自分の平熱を
知っておきましょう

