



# 元気だより 1月号

R3.1.27

岡山県立水島工業高等学校 保健室

このたび感染状況の改善が見られないことを受け、県教育委員会が「地域ごとの行動基準」を判断する際の「地域の感染レベル」を引き上げました。より一層気を引き締めて、感染予防対策に取り組む必要があります。改めて、感染予防対策について振り返ってみましょう。

冬休みが明けて、3週間が経ちました。何か目標を立てましたか？どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。またその土台となるのは元気な心と体です。目標達成のためには欠かせません。大きな目標と合わせて、健康の目標も立ててみてください。今年も保健室は心と体の健康をお手伝いしていきます！

## ～水工生にお願いしたい5つのこと～

### ①登校前の検温・健康観察の徹底

- ※安全・安心に授業を受けるためにも、必ずお願いします。
- ※体調に不安があるときは、無理をせず自宅で療養してください。

### ②身体的距離の確保



密集回避

### ③マスクの着用・咳エチケット



咳エチケット

### ④手洗い・うがい



手洗い

### ⑤換気



換気

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう！

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出てないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしてないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか

**換気中**  
このドアは  
常時開放  
(施設時以外)  
これくらい開けておく



教室のドアと窓に換気の掲示をしていますね。いつもきちんと換気がされているクラスと、そうでないクラスで、差があるように感じます。寒いのは十分わかりますが、衣類で調節をして、換気を徹底してください。みなさんの協力がないとできません！よろしくお願いします。

## さらに、今年1年を元気に過ごすために・・・

一日3食、  
栄養バランスの  
よい食事をする



質のよい  
睡眠を充分にとる  
(寝る前のスマホは  
やめよう!)



上手にストレスを  
解消する  
(心も元気に!)



適度な運動をして  
体力をつける



### 健康コラム【学校歯科医 丸石 亨 先生より】

ウイルスが口に入ってしまったとしても、水など他の飲み物によって、食道から胃に入ってしまうと、胃酸によりウイルスは弱毒化します。常に、口と喉を濡らして、乾燥した状態におかないこと！15分ごとに水を一口飲むのが良いそうです。水分をとらない場合、ウイルスが気管支から肺に侵入してしまうので、とても危険なのです。積極的に水分を摂取しましょう。参考にしてみてください。

# 出席停止の取り扱いについて

インフルエンザや感染性胃腸炎など、例年流行する感染症がはやる季節がやってきました。以前保護者宛文書でお知らせしているとおり、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、出席停止の手続きに必要な書類が数種類あるので、改めて確認をお願いします。

現在、本校では出席停止の処理に必要な書類は、3種類あります。

- 1 **新型コロナウイルス感染症(疑い含む)について連絡票**・・・**保護者記入**
- 2 **インフルエンザ罹患報告書**・・・**保護者記入**
- 3 **その他の感染症に係る治癒証明書**・・・**医療機関が記入**

これらの様式は、学校のホームページ (<http://www.mizuko.okayama-c.ed.jp/>)でのダウンロードが可能です。

【ホームページでのダウンロード場所】

水工ホームページ→右側の『治癒証明書』

就職内定率 **100%**  
もちろん進学も

岡山県 電子申請サービス

アーカイブ  
月を選択

岡山県立水島工業高等学校  
いじめ防止基本方針

【本校に来院される皆様へ】  
本校では、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から生徒と教職員の安全を守るため、現在、外部からの来校を極力控えていただくようお願いしています。  
つきましては、資料等の郵送または電話での対応とさせていただきますので、御協力をお願いいたします。

治癒証明書

携帯用QRコード

## 1 新型コロナウイルス感染症(疑い含む)について連絡票

大島工業高校 様式 和工119-1 【保護者記入】

再登校の際に担任へ提出してください。

新型コロナウイルス感染症(疑い含む)についての連絡票

科 年 組 番 生徒氏名

1 新型コロナウイルス感染症に罹患し、「学校保健安全法第19条による出席停止」とする事由 (を付けてください)  
 医療機関において新型コロナウイルス感染症と診断された  
 新型コロナウイルス感染症の感染と接触があり、濃厚接触者に特定された  
 生徒に発熱等の風邪の症状がみられる (具体的に: )  
 生徒の同居の家族に発熱等の風邪の症状がみられる (具体的に: )

2 学校を欠席した期間  
令和 年 月 日 ( ) ~ 月 日 ( )

3 受診した場合にはかかった医療機関等 \*できるだけ受診をお願いします  
受診日 令和 年 月 日 ( ) ~ 月 日 ( )  
医療機関名 自由  
医師による指示

4 欠席期間中の様子 (発熱等の経過)

上記について連絡します。 令和 年 月 日  
保護者氏名

発熱等の風邪症状があり欠席した場合は、**連絡票を保護者が記入し、再登校時に提出**すること。

**欠席する際は、必ず学校に連絡をしてください。**



## 2 インフルエンザ罹患報告書

インフルエンザに係る治癒証明書の取り扱いが変更となり、原則として、治癒証明書の学校への提出は不要とし、代替として、下記の罹患報告書を**保護者が記入し、再登校時に提出**すること。

インフルエンザ罹患報告書

岡山県立水島工業高等学校 科 年 組 氏名

発症日: 令和 年 月 日  
 診断日: 令和 年 月 日  
 医療機関名: \_\_\_\_\_  
 診断名: インフルエンザ A型・B型・不明 (該当するものにチェックしてください)  
 解熱日: 令和 年 月 日  
 令和 年 月 日  
 保護者氏名 (自署): \_\_\_\_\_

【インフルエンザの出席停止期間の基準】  
 ①②を満たしたら、再登校が可能です。  
 ① 発症した日の翌日を初日(1日目)として、5日間を経過していること。  
 ② 解熱 (平熱 [37.5℃未満] に下がること) した日の翌日を初日(1日目)として、2日 (初発にあつては3日) を経過していること。  
 ※①②の両方を満たしていること。  
 ※学校保健安全法施行規則第19条第2項「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日 (初発にあつては、3日) を経過するまで」

【発症日からの経過】  
 毎日、検温をして、下表に記入して学校に提出してください。

発症後	月 日 (曜日)	測定時刻: 体温 (午前)	測定時刻: 体温 (午後)
0日目	月 日 ( )	時 分: . °C	時 分: . °C
1日目	月 日 ( )	時 分: . °C	時 分: . °C
2日目	月 日 ( )	時 分: . °C	時 分: . °C
3日目	月 日 ( )	時 分: . °C	時 分: . °C
4日目	月 日 ( )	時 分: . °C	時 分: . °C
5日目	月 日 ( )	時 分: . °C	時 分: . °C
6日目	月 日 ( )	時 分: . °C	時 分: . °C
7日目	月 日 ( )	時 分: . °C	時 分: . °C
8日目	月 日 ( )	時 分: . °C	時 分: . °C
9日目	月 日 ( )	時 分: . °C	時 分: . °C
10日目	月 日 ( )	時 分: . °C	時 分: . °C

※発症した日を0日目とします。

※インフルエンザによる再登校の判断は、これまでと変更はありません。  
 ★下記の資料を参考にしてください★

**インフルエンザ!**

登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱							
解熱							
解熱後							
登校可能							

## 3 その他の感染症に係る治癒証明書

インフルエンザ以外の感染症に係る治癒証明書の取り扱いについては従前どおりとし、**医療機関に記入してもらったものを再登校時に提出**すること。

保護者様

岡山県立水島工業高等学校 校長 森 尚 貴

出席停止について

本日、お子様が \_\_\_\_\_ にかかれたと、連絡を受けました。  
 この感染症は、学校保健安全法第19条の規定により、下記のとおり出席停止の取り扱いをいたします。  
 この期間は、欠席扱いになりませんからお含みのうえ、治療に専念してください。  
 なお、感染症が治癒し、登校するときは、医師の診断を受け、医師記入の「治癒証明書」をもって登校し、担任までお出し下さるようお願いいたします。

◎ 学校において予防すべき感染症

第1種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群 (SARS)、鳥インフルエンザ、中東呼吸器症候群
第2種	インフルエンザ、百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎、風しん、水痘、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎急性髄膜炎
第3種	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症 (O157 など)、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の感染症

新型コロナウイルス感染症、指定感染症及び新感染症

治癒証明書

岡山県立水島工業高等学校 科 年 組 番 生徒氏名

病 名 \_\_\_\_\_

付 記 \_\_\_\_\_

上記の者は 月 日以降は登校してもさしつかえないと診断します。

令和 年 月 日  
 医療機関名 \_\_\_\_\_  
 医師 名 \_\_\_\_\_ 印

第1種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群 (SARS)、鳥インフルエンザ、中東呼吸器症候群
第2種	インフルエンザ、百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎、風しん、水痘、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎急性髄膜炎
第3種	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症 (O157 など)、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の感染症
	新型コロナウイルス感染症、指定感染症及び新感染症

※感染性胃腸炎などは、主治医の判断で、『第3種のその他の感染症』として、出席停止として扱う場合があります。