



保健だより

令和3年6月号
石川県立工業高等学校
保健室

皆さんも知っているように、5月末日現在、依然として新型コロナウイルス感染症が感染拡大し、危機的な状況が続いています。

この状況でも、以前と変わらずに1. 体調管理 2. 感染対策といった自分でできる対策を実践し続けることが大切です。今後の総体総文をはじめ、学校での様々な学習や活動ができるように、一人一人が感染予防を心がけましょう！

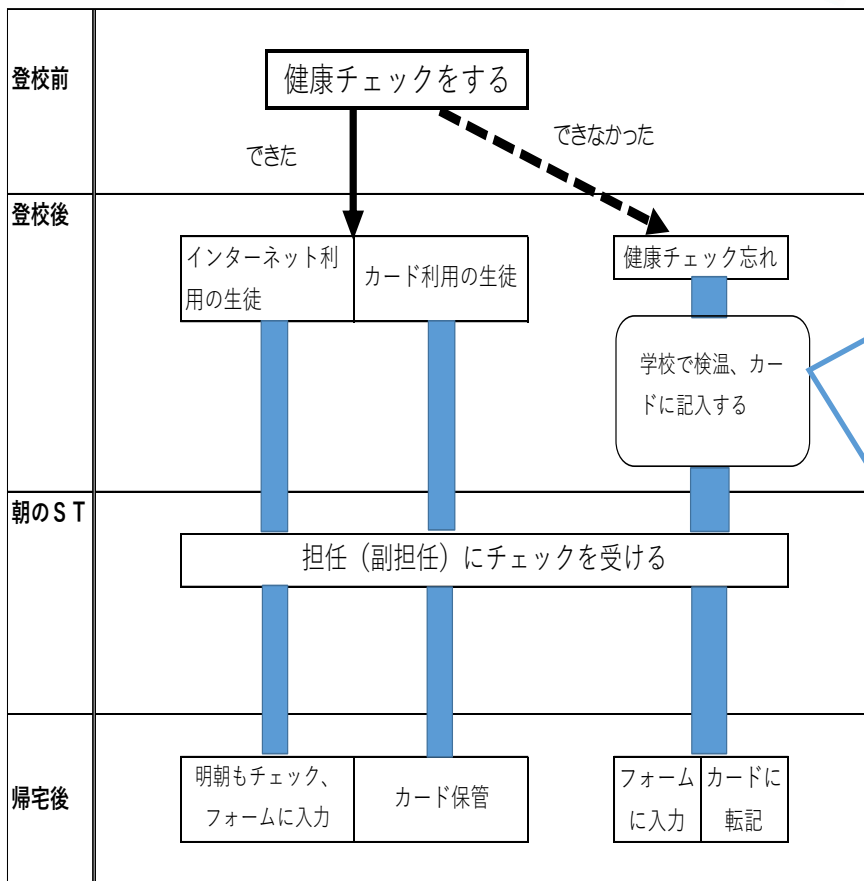


新型コロナウイルス感染症対策

「自分の健康は自分で守ろう」

—自己健康管理能力を身につけよう

健康管理 登校前健康チェックの流れ

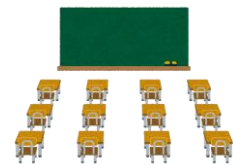


★検温、カード配付場所★

○～8:30
1階玄関ピロティにて
検温：自動測定機
カード配布：
スクールサポーターが対応

○8:30～
保健室にて
養護教諭が対応

*検温済みの生徒は、教室で
担任または副担任よりカードをもらう。



★飲食時は同一方向を向き、隣との距離をとり、おしゃべりをせずに食べる。
★会話する時は、必ずマスクを付けよう！

今まで通りの対策を継続して実践していこう！！



手を洗おう



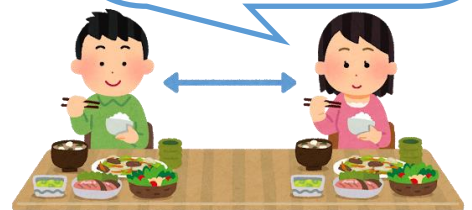
消毒しよう



換気をしよう



マスクをしよう



熱中症に注意！マスクをしていると熱中症のリスクが高まります！！

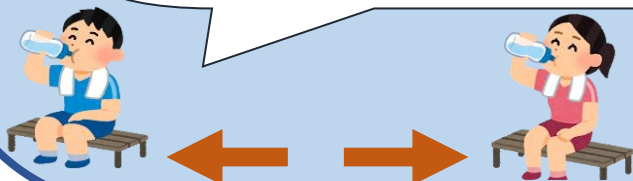
★熱中症対策のポイント

- ①規則正しい生活をする
- ②朝日を浴びて起きて、夜はしっかり眠ることが大切！
- ③三食を決まった時間に食べる
- ④のどが渴いたと感じる前に適宜こまめに水分補給をする
- ⑤クーラーをつけていても適宜換気し、湿度も高くないようにする
- ⑥人混みを避けて散歩したり、室内での軽い運動をする
- ⑦暑さには少しずつ慣れていくとよいので、決して無理をしない

暑さに備えた体作りと日頃からの体調管理は、とても大切なポイント！



マスクを外し、水分補給する時には、適度に距離をとりましょう！
(できれば2M以上離れる)



大量に汗をかいた時には塩分も補給しよう！



保健室

女子生徒の皆さんへ



皆さんは「生理の貧困」という言葉を聞いたことがありますか？？新型コロナウイルス感染症の流行等のため、経済的困窮し「生理用品が買えない。」等で悩んでいる人の話が話題となっています。

この問題は国会でも取り上げられ、現在は各地で支援の輪が広がっています。

このことに関して「質問したい。」「悩んでいる。」等あれば、保健室まで相談に来て下さいね！

視力検査の結果



今年度は、片目B以下（0.7程度の視力）の生徒に「視力検査の結果のお知らせ」を配付しています。

学校での検査は、あくまでもスクリーニングです。医療機関で検査を受けて医師の指示を受けましょう。

