



保健だより

令和4年4月号
石川県立工業高等学校
保健室



入学・進級おめでとうございます。

新年度がスタートしました！今年度も、継続して新型コロナウイルスの感染拡大防止に向けて、県工生全員で一人一人が自覚をもって予防対策をしましょう。



新型コロナウイルスの感染防止について



「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—



朝の検温を必ずお願いします。

毎朝の健康チェックを 忘れずに！



登校前に健康チェックをしよう！

かぜの症状
(咳のどの痛み
など)は？

だるさや
息苦しさは？

今朝の
体温は？

家族に
体調の
悪い人は？



味覚や
嗅覚に
異常は？

①自宅で毎朝、体温測定・健康観察をする。

- 風邪症状の有無
- 発熱の有無

②Google classroom に入力し送信する。

- パソコンや携帯電話を所持していない場合は、朝のST時に担任に申し出る。

★風邪症状(咳、喉の痛み、発熱)がある場合は、無理をしない。

感染症の防止のために

①こまめに手洗いをする。

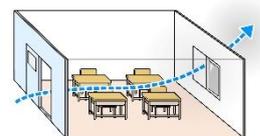
- 学校ではアルコール手指消毒も設置していますが、基本は手洗いです。

②咳エチケットをこころがける。

- マスクは必ず正しく着用しましょう。(鼻と口の両方を確実に覆う)
- 必ず予備のマスクを持参しましょう。

③教室の換気や清潔保持をする。

- 対角線上に15cm~20cm程度、常時窓を開けて換気しましょう。
- 黙食の実施、食事後はすぐにマスクの着用をしましょう。
- 教室は、清掃時に机・ドアノブ等を消毒液を使って消毒をしましょう。



免疫力を高めるために

①規則正しい生活をしましょう。

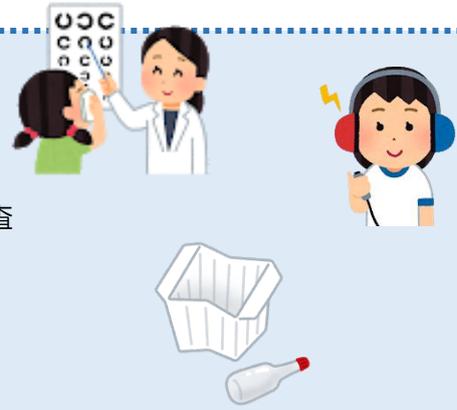
- 十分な睡眠と栄養バランスの良い食事をするようにし、自己免疫力を高めましょう。

②不要不急の外出は避けましょう。

- 特に換気が悪く不特定多数の人が接触するおそれがある場所は避けてください。

健康診断の日程

- 4月20日(水)・21日(木) 全学年 尿検査(1次)
22日(金) 3年生 内科検診・聴力検査
26日(火) 1年生 結核、心電図検査・内科検診・聴力検査
27日(水) 2年生 内科検診
★各クラスの保健体育の時間に視力、身体計測を実施予定
5月12日(木)・27日(金) 該当者のみ 尿検査(2次)
6月16日(木) 2年生(SA・SB・E・I)、3年生 歯科検診
23日(木) 2年生(C・K・T・D)、1年生 歯科検診



健康観察

○朝の健康チェック(風邪症状、発熱の有無)

○お子様の様子

新学期は心身ともに緊張しています。また、新型コロナウイルス感染症もいまだに感染拡大する恐れがあります。引き続き、注意深く表情を観察したり、声掛けしてみてください。

健康状態について

○この1年で、新たにお子様に学校生活で配慮が必要なけがや病気はありませんか? 体育などで配慮が必要な場合は、担任もしくは保健室まで連絡下さい。



保健室
みんなの元気

健康診断
応急手当
保健教育
健康観察
発育測定
一時休養
相談

応援します!

身体のこと心のことなど健康について心配や不安があったら、いつでも保健室に相談しに来てください。一緒に考えていきましょう。

今年度の養護教諭は・・・

昨年度に引き続き 館 由香利・内平 彩 です!

