

# 4月 保健だより

令和3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て早々ですが、昨年度から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。

今年度も、いろいろな学校行事が開催され、活気に満ちた学校になるように生徒自身で作り上げていきましょう。



## 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—

### 毎朝の健康チェックを 忘れずに!



朝の検温を必ずお願いします。

#### 登校前

- 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
- ② 「健康チェックカード」を記入し、保護者のサインをもらう。
  - 各教室で毎日回収します。毎日カードの提出を求めますので、紛失しないように管理しましょう。  
→今後 Google classroom で入力するかたちに変更する予定です。その時期は追ってお知らせします。

### 感染症の防止のために(感染経路は主に、飛沫感染・接触感染です)

#### ① こまめに手洗いをする。

様々な物に付着したウイルスはしばらく生存します。外出先からの帰宅時、食事前、部活動の後など **石けん**をつけて丁寧に手を洗います。洗い終わったら十分に水で流し、清潔なハンカチやタオルでよく拭き取ります。(友人とタオル等の共有はしないこと)

※学校では**教室毎にアルコール手指消毒も設置**して対応していますが、**基本は手洗い**です。

#### ② 咳エチケットをこころがける。

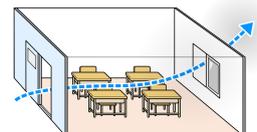
- マスクは必ず正しく着用しましょう。(鼻と口の両方を確実に覆う)
- 必ず予備のマスクを持参しましょう。



#### ③ 教室の換気や清潔保持をする。

換気が悪く、人が密に集まる空間では集団感染のおそれがあります。休憩時間ごとに教室等の換気を行うか、常時窓を少し開けておきます。また、近距離での会話や昼食時は対面を避けて食事をしてください。食後はすぐに**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。



## 今年度の養護教諭です。

昨年度に引き続き 館 由香利  
小松明峰高校から 内平 彩

★県工の皆さん、よろしくお願いします



身体のこと心のことなど健康について心配や不安なことがあったら、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。

## 健康診断の日程

- 4月15日(木)・16(金) 全学年 尿検査(1次)  
20日(火) 3年生 内科検診・聴力検査  
21日(水) 2年生 内科検診  
23日(金) 1年生 結核検査・内科検診・聴力検査  
27日(火) 1年生 心電図検査・視力検査
- 5月 7日(金)・26日(水) 該当者のみ 尿検査(2次)  
24日(月)・25日(火) 3年生 視力検査  
31日(月)・2日(水) 2年生 視力検査
- 6月10日(木) 2年生 SA・SB・E・I、1年生 歯科検診  
15日(火) 1年生 該当社 耳鼻科検診  
17日(木) 2年生 C・K・T・D、3年生 歯科検診



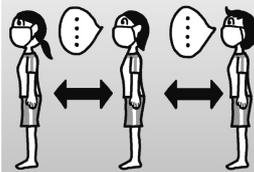
保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症が、いっどこで感染拡大していくか、予想できない状況が続いています。今後、本人やご家族で PCR 検査等の新型コロナウイルス感染症に対する検査を受ける場合や、濃厚接触者となった場合は、できる限り早く学校までご連絡下さい。生徒の人権に配慮し、学校内の感染拡大の措置をしていきます。

また、新学期は生徒にとって心身共に緊張で疲労が蓄積しやすいため、体調を崩しやすい時期です。学校では、生徒が自己で健康管理できるように指導していきますが、ご家庭でも、お子様の健康状態に留意して健康観察をお願いします。

## 健康診断での諸注意

順番待ちの際は  
おしゃべりをせず、  
間隔をあけて並ぶ



キープ・ディスタンス!

髪が長い人は、  
検診・検査の邪魔に  
ならない髪型にしておく

目にかからないよう  
前髪はピンで留めるか、  
短く切る

耳が  
隠れない  
ようにする

髪は低い位置で結ぶ  
(×おだんご、×ポニーテール)

忘れ物をしない  
ようにする



保健調査票や  
尿検査は  
提出日を守る

検診・検査の際に  
必要なもの  
(体操服、使っている人は  
メガネなど)を  
持つてくる



春は緊張でとても疲れますが、自分自身に「元気のもと」があれば多少のストレスも乗り越えることもできます。「元気のもと」を探してみれば

あなたの元気のもとは何ですか?

