

保健だより4月

【保健目標】
健康診断を受けて、自分の健康状態を把握する

2022年4月
小松市立高等学校
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。新しいクラス、新しい先生、新しいことだらけの4月。慣れない環境に加え、年度初めて、何かと行事も多くあり、心身ともに疲れやすい状況にあります。翌日まで疲れを引きずらないように休む時間もしっかりととりましょう！

これから1年間、みなさんが元気で楽しい学校生活が送れるよう、この保健だよりを通して、みなさんの健康に役立つ情報をお知らせしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



4～6月は、健康診断が行われます。身体の成長や、病気や異常がないかをみるために実施します。健康診断は自分の身体のことを知るチャンスです。

《健康診断を受けるときに守ってほしいこと》

- ・先生の指示を守り、待っている間、身体的距離をとりながら、おしゃべりをしないで静かに待ちましょう。
- ・検診によっては、事前に準備しておいてほしいものがあります(下記赤字の部分)。忘れずに持参してください。

| 検診項目 | 対象 | 日 | 時間 | 場所 | 連絡事項 |
|----------------|-------|---|---------------------------|----------------------------------|--|
| 身体計測 | 視力 | 全学年 | 6・7限 | 1～3階学習室 講義室・3階AL室 | ※メガネ・コンタクトレンズ使用者は忘れずに装着してくる |
| | 聴力 | 1・3年 | | 2階器楽練習室 4階 ^h アルルス室 | |
| | 身長・体重 | 全学年 | 4月中 | 体育の授業 | |
| 内科検診 | 1年 | 4月21日(木) | 5～6限 | 会議室 | 【学校医】 川北学校医 藤本学校医 |
| | 2年 | 5月26日(木) | | | |
| | 3年 | 6月1日(水) | | | |
| 歯科検診 | 3年 | 4月14日(木) | 5～6限 | 会議室 | ※歯ブラシを持参し、昼食後、歯みがきしておく 【学校歯科医】 山本学校歯科医 |
| | 2年 | 4月28日(木) | | | |
| | 1年 | 6月16日(木) | | | |
| 尿一次検査 尿二次検査 | 全学年 | (一次)4月22日(金) (予備)4月25日(月) (一次二次混合) 5月17日(金) (二次)6月1日(水) | 登校後 すぐ提出 | ロビー | ※朝起きてすぐの尿を採る 提出できない生徒は申し出る |
| | | 1年 | 4月20日(水) (予備日)4月28日(木) | 1～3限 10:30～ | 会議室 第一コソ |
| 結核検診 | 1年 | 5月30日(月) (予備日)6月20日(月) | 6～7限 9:00～ | 正面玄関前 | ※体操服で受診 |
| 眼科検診 耳鼻科検診 | 1年 | 2学期(9月) | 5～6限 | 会議室 | |

新型コロナウイルス感染対策について

オミクロン株による感染者数は少しずつ減ってきているものの、まだまだ油断できないような状況です。今年度も、昨年度同様に学校内でも感染対策を引き続き行っていきます。

各自が行う感染対策

① 毎朝、体温測定と健康チェックを行う。

- ・体温は、classiのその日の学習記録のコメント欄に入力する。
- ・発熱又は風邪症状がある時は、無理をせず自宅で休養をする。

◆1年生のみ◆

- ・4/11(月)、4/12(火)は、朝、自宅で検温・体調確認後、健康チェックカードを記入し、登校後、提出箱に提出する。
- ・4/13(水)～、classiで体温を入力する。



② 学校では、症状がなくてもマスクを着用する。

- ・自転車登校時はマスクをはずしてもよい。バス・電車通学時は、必ず着用する。
- ・マスクを外さなければいけない場面ではしゃべらない。



③ こまめな手洗いをを行う。またはアルコールによる手指消毒を行う。

- ・アルコール消毒設置場所：生徒玄関、各教室・特別教室の出入り口



④ 昼食は、自分の席で、正面を向いて、しゃべらずに食べる。(黙食)

⑤ 三密(密集、密接、密閉)を避け、身体的距離(最低1m)を空ける。

⑥ 部活動時も感染対策を行いながら活動する。

- ・練習後にはまっすぐ帰宅する。練習後、部室や帰り道等において飲食は絶対しない。
- ・部室内の利用は短時間で。部員がたくさんいる場合は時間差で利用し、密にならない。
- ・活動時・水分補給時以外は、できる限りマスクを着用する。

【換気について】

感染予防のため、教室の窓、廊下の窓が常に開いています！

※まだ少し肌寒い日があります。制服の上に防寒着は着れません。温かな肌着やタイツを着用するなどして調整をしてください。



【保健室の利用について】

まだしばらくは感染予防のため、保健室での休養時にベッドは使用しません。休養する場合は、イスでの休養となります。



これから一年、みなさんが健やかに学校生活を過ごせるよう保健室でサポートをしていきます。どうぞよろしくお願いいたします！

養護教諭 塵浜 あゆみ

