



石川県立松任高等学校 保健室
No. 2 令和3年5月6日

ゴールデンウィークが終わりました。少しゆっくりできましたか？この時期は疲れが出やすいです。無理をしないように、自分自身の健康管理に努めましょう。



新型コロナウイルスについて

石川県の現在のステージは **ステージⅢ (感染まん延特別警報)**

県内に流行しているのは、多くが変異株で感染力が高いです。

みなさんのような若い人でも重症化する可能性があります。

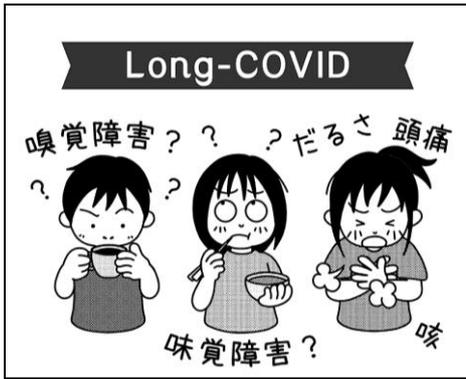
発熱等の風邪症状がある場合は、登校をせずに休養してください。

早めにかかりつけ医に相談・受診、または、コールセンターに相談を！

息苦しさ、強いだるさ、高熱等の強い症状がある場合はすぐに相談（受診）！

＜石川県発熱患者等受診・コロナワクチン副反応相談センター＞

0120-540-004 (フリーダイヤル) 24時間対応、土日祝含む



毎日確認！



健康診断について

項目	日時	対象者
結核検診	5/6(木)午後	1年
尿検査2次 ※1次はラストチャンス	5/7(金)1限後まで	全学年
内科検診	5/13(木)午後	2年
歯科検診	5/25(火)午前	1年、2年(総合学科)

コロナ禍での熱中症予防について

暑くなり始めのこの時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症が起こることがあります。

熱中症は命に関わることもあるので、十分に注意してください。

マスクをしているとのどが渇きにくく感じますが、実際には渇いていて水分は必要です。必ず学校には水分(お茶、水、スポーツドリンク)を多めに持ってきてください。

冷水器は感染予防のため使用できません。



5
カ条
熱中症予防

- 1 いつもより意識して水分補給
- 2 すずしい服装でこまめに休憩
- 3 3食きちんと食べて、十分な睡眠
- 4 湿度が高くなるようにこまめに換気
- 5 体調が悪い場合は、早めに申し出る