



石川県立松任高等学校保健室
No. 3 令和3年6月2日

いよいよ総体・総文が近づいてきました。部によっては残念ながら昨年度に続き中止になったり、オンライン開催の場合もありますが、全校で新型コロナウイルス対策を徹底して、参加する部が素晴らしいパフォーマンスができるよう応援しましょう。

新型コロナウイルス対策

マスク生活にもだいぶ慣れてきましたが、運動以外の場面でもマスクをずらして会話をしたり、友達同士近距離で過ごしている様子がまだ見られます。若い人でも感染したら命に関わる変異株が流行しています。危機感を持ってください！

- ◎ 他の人との距離をとる
- ◎ マスクの着用(運動・食事の時以外は徹底)

タオル・ハンカチ



必ず「自分専用」で

※ 登校前に必ず検温を行い、発熱・風邪症状がある場合は登校をしないでください。

早めに医療機関を受診し、解熱剤等で一時的に熱が下がった場合も自宅待機してください。

※ 今後もしご家族やお子様が「PCR検査を受けることになった」「濃厚接触者となった」「陽性者になった」等の場合は早急に学校までご連絡をお願いします。

熱中症に注意！

- ☆ 各自水分を多めに持参してください。
- ☆ 予防するためには
睡眠と朝食が特に重要です！

苦しいときには
早めにマスクを
外してください。



マスク着用時の 熱中症に注意して！

周囲の人と
十分な距離をとった上で、
適宜マスクを外して休憩しよう



のどの渇きを感じなくても、
こまめに水分補給を行おう

6月の健康診断

健康診断は皆さんの体の状態を知るためにとても大切です。体調が悪くない限り、欠席せずに受診してください。

受診のお知らせをもらった人は早めに病院へ行きましょう。わからないことがある場合は保健室に聞きに来てください。

項目	日時	対象者
内科検診	6 / 10 (木)	1年生 ※2年生 7 / 8 (木)
耳鼻科検診	6 / 17 (木)	1年生の有所見者

一生使う歯を大切に！

今年度も2日に分けて歯科検診を行い、学校医の馬場先生から生徒たちそれぞれにアドバイスをいただきました。受診が必要な人は早めに歯科へ行きましょう。(まずは予約を！)



プロケア



セルフケアへの
アドバイス

6月4日



6月10日

健康週間
歯と口の



セルフケア

