

ほけんだより 4月

七尾市立七尾東部中学校保健室

令和4年4月 No.1



新しい学年が始まりましたね。慣れない環境は、自分が思っているよりも疲れるものです。そして、4月は年度初めで、行事の多い時期でもあります。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。

何をするにも健康が基盤になります。新年度を楽しく過ごせるように、保健室からもみなさんの健康づくりを精一杯サポートします。

●いつも こころに コロナ対策（みんなで心がけることが大切です！）

○登校前、家庭での毎朝の検温と記録（生活ノート）、健康観察をします。

○発熱または風邪の症状があるなど体調がすぐれない場合は、登校せず、病院受診をお願いします。

○同居の家族が陽性又は濃厚接触者となった場合は、登校を控えるようお願いします。

○教室内の換気

窓や扉を15cmほど開けた状態にしておきましょう。（教室の窓を対角線上に開ける！）

○マスクの着用

不織布マスクを推奨します。

スクールバスにはマスクをつけて乗車し、なるべく会話をしないようにしましょう。



○手洗い等の手指衛生

登校時、玄関でアルコールによる手指消毒を行います。（学校内にウイルスを持ち込まない！）

トイレ使用後、食事の前、器具や用具など共用する物を使用する前後には手洗いを行いましょ。

○密閉空間（換気の悪い密閉空間である）、密集場所（多くの人が密集している）、密接場面（互いに手を伸ばしたら手が届く距離での会話や発声が行われる）、が同時に重なる場を避けましょ。

●学校医の先生方を紹介します。

内科	魚岸先生	（うおぎし医院）
内科	北村先生	（北村病院）
歯科	石垣先生	（いしがきファミリー歯科）
歯科	浜岸先生	（浜岸歯科）
眼科	清水先生	（清水眼科医院）
眼科	山本先生	（やまもと眼科クリニック）
耳鼻科	山田先生	（患寿病院）
耳鼻科	熊井先生	（能登病院）
薬剤師	多田先生	

学校医の先生は、みなさんの健康を守るために、健康診断の他にも、さまざまな健康面のサポートをしてくださいます。また薬剤師の先生は、みなさんが快適に過ごせるように環境や衛生面などのサポートをしてくださいます。

先生方にお会いしたら気持ちのいいあいさつを



●4月の健康診断のお知らせ

身体測定	身長・体重は体育の時間に測定します。	
視力検査	4月12日（火）	
聴力検査	4限目 3年生 5限目 2年生（聴力なし）	
※クラス写真	6限目 1年生	
内科検診	4月14日（木） 13時～ 1年生/21H/22H	
	4月19日（火） 13時30分～ 31H/32H	
	4月21日（木） 13時30分～ 33H/34H	
	※5月13日（金） 23H/24H	
心臓検診	4月25日（月） 13時15分～ 1年生 ※予備日5月10日（火）小丸山小学校	

おうちの
方へ

保健調査票

の提出をお願いします

××××××××××××

お子さんの健康状態を知り、学校での健康管理や健康診断の資料として役立つためのものです。特にアレルギーや持病などについては、詳しく記入をお願いします。

2・3年生の
提出め切は、

4/12日（火）

※1年生は提出済みです。

