

生徒・保護者用

保健だより 5月号



令和3年5月26日
石川県立内灘高等学校
保健室

今月の保健目標

疾病予防と早期発見に努めよう！

新年度が始まってもうすぐ2か月になります。4月は様々な健康診断があり、自分の健康について考える機会もたくさんあったのではないのでしょうか。

一方で、新しい環境で頑張る日が続いて、疲れている人もいるかもしれませんね。試験が終わってホッとできる今、心と体をゆっくり休ませてあげましょう。



健康診断日程

- 5月26日（水） 尿二次検査提出日②
 - 5月27日（木） 内科検診（2・3年生）
 - 6月10日（木） 内科検診（1年生、2・3年生欠席者）
 - 6月25日（金） 1年生結核検診（欠席者）
- *（於）成人病予防センター

学校で検診を受けることができなかった人は、各自で検査機関や学校医の先生の病院に行くなどして必ず健康診断を受けましょう！

～ 保健室利用について（確認）～



担任や教科の先生に
ことわってから来ましょう



薬はあげられません
必要な人は自分で用意しましょう



休んでいる人もいますので
静かにしてください

湿布薬は、アレルギー
症状を起こす
ことがあります。



失礼
します



入退室時には、あいさつを
しましょう

保健室の絆創膏などは、基本的に学校生活中にけがをした際の応急処置のためのものです。

右のような場合は保健室のものを使用することはできませんので、各自で準備してください。

✕ 持病のため朝から腰が痛い。家で湿布を貼り忘れたため、湿布がほしい。

✕ 昨日部活中に転んで膝をすりむき、保健室で手当してもらった。今日も絆創膏を貼ってほしい。

新型コロナウイルス



学校における新しい生活様式

再確認



□ 登校前の健康チェック

発熱等の風邪症状がある場合は登校を控えましょう。

□ 手洗い・手指の消毒

手洗いの6つのタイミング

○咳やくしゃみ、鼻をかんだとき ○食事の前後 ○トイレの後

○共有のものを触ったとき ○外から教室に入ったとき ○掃除の後

“手を洗った効果”はいつまで有効なのでしょう？答えは「次に物を触るまで」です！



□ マスクの着用

学校内はもちろん、公共交通機関を利用するときも着けましょう。

気温や湿度等が高く熱中症等の健康被害が発生する恐れがある場合はマスクを外しましょう。

「黙食」の徹底 昼食は向かい合ったり隣とくっつきたりせず黒板面を向いて静かに食べることを。



□ 「3つの密」の回避

「換気の悪い密閉空間」「多数が集まる密集場所」「間近で会話や発声をする密接場所」を避ける。

トイレ、自販機、教室では密にならないように距離をとりましょう。



□ いつ、どこで、誰と会ったかを記録

□ 規則正しい生活習慣

適度な運動、バランスのとれた食事、十分な休養と睡眠で免疫力をUPしよう。

□ 各自に必要な持ち物

清潔なハンカチ・ティッシュ、マスク、マスクを入れる清潔なビニール袋や布袋



校外の先生方のご案内

【スクールカウンセラー】 安田 幸 先生

毎週火曜日 13:30～17:00

*対象は、生徒、保護者です。

*お気軽に保健相談課（三宅・長原）までお問合せください。

【発達障害アドバイザー】 小林 宏明 先生

毎月1回 15:40～16:40

*巡回日は、アドバイザーの先生のご都合により決定します。

*次回は6月8日（火）となります。

