

# 4月のほけんだより

NO.1

令和4年4月8日  
石川県立内灘高等学校  
保健室

入学・進級おめでとうございます。新型コロナウイルス感染症による感染者は高止まりの状況が続いています。「新しい学校の生活様式」をしっかりと継続していきましょう。

毎朝の健康観察、Google フォームによる回答を忘れずに！！



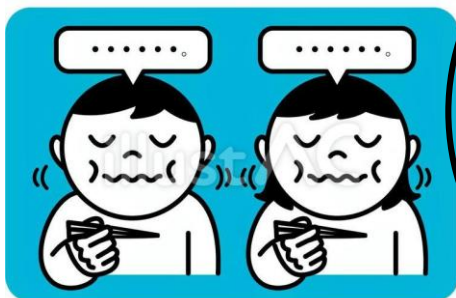
- ★体温は平熱より高くないか？
- ★咳は出ていないか？
- ★鼻水は出ていないか？
- ★喉は痛くないか？
- ★その他体調不良はないか？

マスクを忘れずに！！



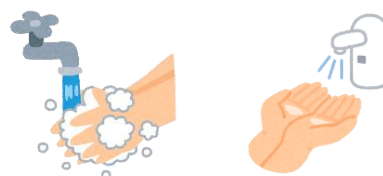
- ★公共交通機関を使って登校する生徒は必ずマスクをつけて登校しよう。
- ★マスクの予備やマスク入れを持ってこよう。
- ★マスクは保健室で販売しています。

黙食の徹底！！

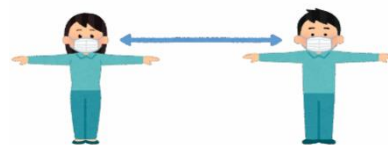


新しい  
学校の  
生活様式

手洗い&手指の消毒の徹底



身体的距離(2m 最低 1m)の確保



手洗いの6つのタイミングを今一度確認しよう！

外から中(学校・教室)に入る時



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



食事の前



掃除の後



トイレの後



共有のものを触った後



コロナストレスに負けない心と身体を作ろう！



免疫力  
UP！

十分な睡眠

適度な運動

バランスの取れた食事

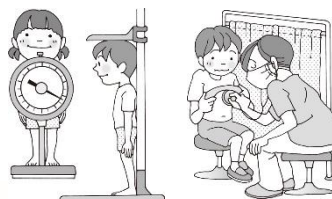


様々な不安やストレスが生じた時は、担任の先生や相談室の先生、保健室の先生やスクールカウンセラーが相談に応じます。

感染者、濃厚接触者、医療従事者等やその家族等に対する偏見や差別につながるような行為は許されません。

4月の保健目標

自分の健康状態を把握しよう！



## 健康診断の日程

1年

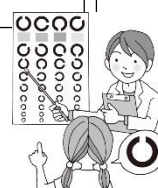
4月 11日(月)心電図検査  
14日(木)歯科健診  
19日(火)尿検査一次  
20日(水) //  
21日(木)欠席者歯科健診  
// 結核検診  
25日(月)眼科検診  
5月 6日(金)身体測定  
// 聴力検査・視力検査  
11日(水)尿検査一次二次  
17日(火)内科検診  
26日(木)尿検査二次  
9月未定 耳鼻科検診

2年

4月 14日(木)歯科健診  
19日(火)尿検査一次  
20日(水) //  
21日(木)欠席者歯科健診  
5月 6日(金)身体測定  
・視力測定  
11日(水)尿検査一次二次  
16日(月)内科検診  
26日(木)尿検査二次

3年

4月 14日(木)歯科健診  
19日(火)尿検査一次  
20日(水) //  
21日(木)欠席者歯科健診  
5月 6日(金)身体測定  
・聴力測定  
・視力測定  
11日(水)尿検査一次二次  
13日(金)内科検診  
26日(木)尿検査二次



今年度お世話になる学校医の先生方を紹介します！！



学校医

つねファミリー  
クリニック  
中村常之先生



学校歯科医

栗倉歯科医院  
栗倉 章先生



学校薬剤師

イオン薬局  
杜の里店  
金田孝子先生