

4月のほけんだより

NO.1

令和5年4月10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が今年5月8日から「感染症法2類相当」から「5類」に引き下げられる見通しです。

学校における新型コロナウイルス感染症に 関する衛生管理マニュアル(2023.4.1)より

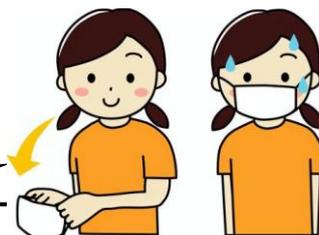


毎朝の健康観察、Google フォームによる回答を忘れずに！！



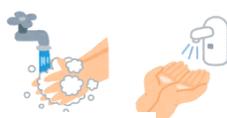
- ★体温は何℃か？
 - ★熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状はないか？
 - ★その他体調不良はないか？
- 登校前に回答し送信してください。

マスクの着用は求めない



- ★学校生活では、生徒も教員もマスクの着用は本人の判断に任せます。
- ★校外学習で医療機関や高齢者施設を訪問する場合はマスクの着用が推奨されます。
- ★マスクの着用の有無により差別・偏見がないようにお願いします。

手洗い&手指の消毒の徹底



食事の場面について

手洗いの6つのタイミングを今一度確認しよう！

外から学校に入る時



食事の前



掃除の後



共有のものを触った後



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



トイレの後



- ★食事前の手洗いの徹底
- ★適切な換気の確保
- ★大声での会話をしない
- ★机を向かい合わせにしない

上記を徹底できない場合は黙食すること！

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	2年	3年
4月 13日(木) 歯科健診(午前) 心臓検診(午後) 14日(金) 結核検診 20日(木) 尿検査一次 歯科検診予備日 21日(金) 尿検査一次予備日 24日(月) 眼科検診 25日(火) 身体測定 // 聴力検査・視力検査 5月 11日(木) 尿検査一次二次 12日(金) 内科検診 24日(水) 耳鼻科検診 26日(金) 尿検査二次	4月 13日(木) 歯科健診 20日(木) 尿検査一次 歯科検診予備日 21日(金) 尿検査一次予備日 25日(火) 身体測定、視力検査 5月 9日(火) 内科検診 11日(木) 尿検査一次二次 26日(金) 尿検査二次	4月 13日(木) 歯科健診 20日(木) 尿検査一次 欠席者歯科健診 21日(金) 尿検査一次予備日 25日(火) 身体測定 ・聴力測定 ・視力測定 5月 1日(月) 内科検診 11日(木) 尿検査一次二次 26日(金) 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 粟倉歯科医院 粟倉 章先生	 学校薬剤師 イオン薬局 杜の里店 金田孝子先生
--	--------------------------------------	---