

# ほけんだより 4月


R4.4.7  
輪島中  
NO.1

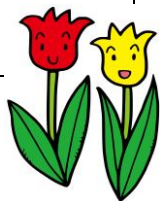
ご入学・進級おめでとうございます。新1年生 109 名が加わり、いよいよ新年度がスタートしました。1年生は慣れるまで大変ですが、みんなで協力しあい、楽しい学校生活が送れるようにしましょう。「自分の健康は自分で守る、自分でつくる」これが基本です。毎日の生活の積み重ねが健康をつくります。みんなが元気で楽しく学校生活が送れるように保健室では皆さんの心と体の健康づくりのお手伝いをしたいと思います。養護教諭の待川昭子です。どうぞよろしくお祈りします。



## <健康診断が始まります>



月日・曜日	時間	対象	検診内容	注意点
4月8日(金) 	4限	3年	身体測定 視力検査 聴力検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体操服で行います。忘れずに持ってきてましょう。</li> <li>・測定中もマスクはつけたままです。</li> <li>・男女別、出席順の前半後半の2つのグループでまわります。</li> <li>・測定会場の入り口で、<u>手指消毒</u>してから入って下さい。</li> <li>・測定の前には、自分の名前をはっきり言いましょう。</li> <li>・「<u>お願いします</u>」「<u>ありがとうございました</u>」あいさつもしっかりと！</li> <li>・めがねを持っている人はめがねを忘れない。</li> </ul>
	5限	2年	身体測定 視力検査	
4月11日(月)	4限	1年	身体測定 視力検査 聴力検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>コンタクト</u>の人はそのまま測定します。係りの先生に「コンタクトです」と、はっきり伝えてください。</li> <li>・身長体重は、<u>くつ下</u>をはいたまま測定します。</li> <li>・人の記録は、<u>見ない、言わない、気にしない</u>。</li> </ul>



### <今後の健康診断の予定>

6月 3日(金)	心臓検診	1年
5月13日(金)	検尿	全学年
6月 1日(水)	検尿二次	
5月19日(木)	歯科検診	3年
6月 2日(木)	歯科検診	1年(午後)、2年(午前)
5月26日(木)	校医検診	1の1、1の2、1の3
5月30日(月)	校医検診	1の4、2の1、2の2
6月 6日(月)	校医検診	2の3、2の4、3の1



密を避け、無言測定を心がけよう！

### 校医の先生方を紹介します

校医 小浦 詩 先生  
 歯科医 笹谷 俊郎 先生  
 薬剤師 小西 万里子 先生



# 新型コロナウイルス感染症に注意!

## 基本的な感染症対策を継続して行いましょう!

### 1 規則正しい生活を心がけ、免疫力を高める

- 十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけましょう。適度な運動も大切です。



### 2 基本的な感染症対策を行う

- 不要な外出はなるべく避け、食事の前は石けんで手洗い、消毒をしましょう。ハンカチを忘れてくる人がいます。給食時、濡れた手でアルコール消毒をしている人もいますが、効果ありません。毎日清潔なハンカチを持ってきましょう。
- 歯みがきは、無言で距離をとりましょう。みがきながらうろろしない。
- マスクは常時着用しましょう。予防には不織布のマスクが効果的です。
- 昼休みも、しっかりマスクをつけて遊びましょう。
- 体育館の出入り時はアルコール消毒を忘れずにしましょう。
- 換気に気をつけ、家でも部屋にいる時は、窓やドアを少し常にかけて換気を心がけましょう。学校でも常時換気を行っています。閉めきらないように注意して下さい。



### 3 3つの密を避ける（密閉・密集・密接）

- 人が集まる所へは、行かないようにしましょう。出歩くのは我慢して、音楽を聴いたり、勉強したり、ひとりで過ごす時間を大切にして下さい。
- 歯みがきの時はマスクをはずしません。人との距離をとり、無言はみがきを心がけましょう。歩きながらの歯みがきもやめましょう。



### 4 毎朝、必ず検温し、体調を確認しましょう

- 発熱、咳、のどの痛み等、症状がある時は、登校を控えましょう。同居家族に発熱等の症状がある場合も、登校を控えましょう。

しっかり睡眠

**免疫力 UP!!**

ストレス解消

適度な運動

栄養ある食事



自分で気をつけて、できることはたくさんあります。

自分を守り、周りの大切な人を守るためにも実践していきましょう!!