

ほけんだより 4月

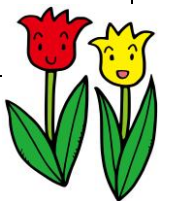
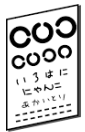
R5.4.7
輪島中
NO.1

ご入学・進級おめでとうございます。新1年生95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。どうぞよろしくお願ひします。



<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10日(月)	4限	2年	身体測定 視力検査 聴力検査	<ul style="list-style-type: none"> • 体操服で行います。忘れずに持ってきましょう。 • 測定中もマスクはつけたままです。 • 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。 • 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。 • 測定の前には、自分の名前をはっきり言ひましょう。 • 「<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！ • <u>めがねを持っている人はめがねを忘れない。</u>
	5限	3年	身体測定 視力検査	
4月11日(火)	4限	1年	身体測定 視力検査 聴力検査	<ul style="list-style-type: none"> • <u>コンタクトの人はそのまま測定します。</u>係の先生に「コンタクトです」と、はっきり伝えてください。 • <u>身長体重は、くつ下をはいたまま測定します。</u> • <u>人の記録は、見ない、言わない、気にしない。</u>



<今後の健康診断の予定>

5月 2日 (火)	心臓検診	1年
5月12日 (金)	検尿	全学年
5月31日 (水)	検尿二次	
5月18日 (木)	歯科検診	1年
5月15日 (木)	歯科検診	2年・3年
5月23日 (火)	校医検診	1年
6月 6日 (火)	校医検診	2年
6月13日 (火)	校医検診	3年



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



コロナ感染者も減少してきました。マスクもしなくてもいいですよ。とわれています。
しかし、しばらくは・・・このまま

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、免疫力を高めましょう

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



2 基本的な感染症対策を行いましょう

- トイレの後、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。
- 換気に気をつけ、家でも部屋にいる時は、常に窓やドアを少し開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つの密を避けましょう（密閉・密集・密接）

- 人が集まる場所ではできりだけマスクをした方がいいですね。
- 歯みがきの時は人との距離をとって、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



「月いち保健室カフェ」4月28日（金）16:00~17:00

どなたでもお気軽にどうぞ・・・

