

# 保健だより 4月号



令和5年4月  
石川県立輪島高等学校  
保健室



## 新年度が始まりました！

入学・進級おめでとうございます！保健室の栃木です。今年度もよろしくお祈りします。  
1年生は中学から高校へ大きく環境が変化し、疲れやストレスを感じている人もいます。  
栄養と休養を十分にとって新しい生活に少しずつ慣れていってください。

## 健康診断のお知らせ

日程について確認をお願いします。

1年生は「結核検診」と「心臓検診」の日を休んでしまうと他の学校や病院まで行って検査に行ってしまうことになるので注意してください。

月日	時間	内容	対象学年	注意事項・持ち物	
4月	12	身体計測	全学年	めがね・コンタクトレンズ (普段使用している人)	
	17	13:30~	結核検診	1年生	体操服
	18	12:50~	内科検診	1年生	
	19	12:50~		2年生	
	20	登校後	尿検査1次 (20は予備日)	全学年	検尿容器
	25	13:30~	心臓検診	1年生	体操服
	26	12:50~	内科検診	3年生	
5月	10	登校後	尿検査1次2次	該当者	該当者には連絡あり
		13:10~	歯科検診	12H.13H 22H.23H	昼食後に歯磨きをすること
	23				
	25	登校後	尿検査2次	該当者	該当者には連絡あり
6月	20	13:10~	歯科検診	32H.33H	昼食後に歯磨きをすること
	27			31H	



校医さんの紹介です

学校医 松下 元先生 (永井医院)  
学校歯科医 角 秀人先生 (角歯科医院)  
学校薬剤師 矢間 秀樹先生 (矢間デンタルクリニック)  
日吉 芳弥先生 (日吉薬局)



## 感染症対策について

### 基本的な感染症対策

- ◇身体的距離の確保、咳エチケット、手洗いを心がける。
- ◇マスクを着用していない時の会話は人との一定距離を保つ。
- ◇「3密（密閉、密集、密接）」を避ける。3密の状況が発生する場所には出入りしない。

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやる



### 学校へ登校する前に

- ◇登校前に自宅で検温をし、Google classroom の健康観察に入力する。
- ◇健康チェックの提出を忘れてしまった場合は教室で入力する。  
(家で検温もしてない場合は保健室で測定してください。)
- ◇発熱やのどの痛み、咳など普段より体調が悪い場合は登校を控える。



### 3密（密閉、密集、密接）を避ける

- ◇休み時間になったら教室の窓、廊下の窓を開けて換気をする。
- ◇食事の前後は手洗い、アルコール消毒をする。
- ◇飛沫を飛ばさないよう注意する。適切な換気、大声での会話は控える、机を向かい合わせにしない。  
(机を向かい合わせにする場合は1m程度の距離を確保すること)
- ◇歯磨きは人との距離をとりながら磨く。歯磨き中の立ち歩きや会話をしない。



## 保健室利用の心得 ~ルールを守って!~



### 保健室ではこんなことはできません!

