

保健だより4月

4/28
発行
笠工高
保健室



心地よい緊張感の中新年度が始まり、1カ月が過ぎようとしています。新しい出会いの多いこの時期は、わくわくすることが多い一方、環境の変化から体調を崩すこともあります。早め早めの休養を心がけましょう。

引き続き、感染対策をしっかりと！

新学期が始まり、本校でも感染者が出て学級閉鎖になるクラスや活動中止になる部がありました。感染したり濃厚接触者になったりすると、しんどかったり不安だったりするだけでなく、試合に出られなくなったり試験が受けられなくなったり、通常の生活が送れなくなります。ゴールデンウィークも気を引き締めて過ごし、感染を広げない努力をしましょう。



STOP！コロナ差別
思いやりの心を



帰宅時、食事前などに、しっかりうがい・手洗いをしましょう。特に手洗いはこまめに・丁寧に、石けん等を使用して行いましょう。

引き続き、マスクを着用し、マスクをしない状態で会話をしないようにしましょう。特に食事の時は向き合わずに座り、黙って食べるようにしましょう。

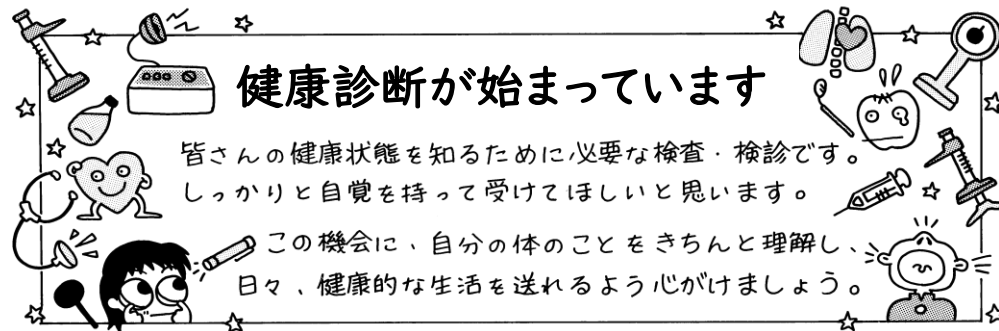


毎朝体温を測定・記録し、体調を確認してから登校しましょう。ゴールデンウィーク中も Google Classroom への入力を忘れずに！発熱や風邪症状のある場合は、学校へ連絡して家庭で休養してください。

早寝早起きをし、規則正しい生活をしましょう。睡眠・栄養・運動のバランスに気をつけて過ごしましょう。



不要・不急の外出を控え、不必要に人混みに行かないようにし、ゴールデンウィーク中でもできるだけ「3密」を回避するようにしましょう。



健康診断が始まっています

皆さんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。しっかりと自覚を持って受けてほしいと鬼います。

この機会に、自分の体のことをきちんと理解し、日々、健康的な生活を送れるよう心がけましょう。

R4年度 健康診断予定一覧

終了したもの 4/12(火) 4/20(水)~26(火) 4/22(金) 4/26(火)	身体計測(全学年) 尿検査1次 内科検診(全学年) 胸部レントゲン・心電図検診(1年)
今後行うもの 5/13(金)・25(水) 5/19(木) 5/30(月) 6/14(火)	尿検査2次(該当者・未提出者) 歯科検診(全学年) 耳鼻科検診(1年生) 眼科検診(1・3年生)



保健室の利用について



体調の悪いとき、けがをしたとき、身体計測がしたいとき、悩みがあるときなど、気軽に声をかけてください。

- ①休養するときは担任又は授業の先生に申し出てから来室しましょう。
- ②保健室の休養は原則1時間です(その後は授業復帰が早退を勧めます)。
- ③保健室で怪我の応急処置はします。翌日からの手当は家庭で行いましょう。
- ④保健室に内服薬はありません。家庭で用意してください。
- ⑤休養している人がいるときは、大きな声で話をしないでください。

☆きまりとマナーを守って利用しましょう☆

