



ほけんだより

4月26日

新学期が始まり3週間がたちました。学校生活のリズムが整ってきたでしょうか。1年生は、特に疲れが出やすい時期ですので、早く寝るなどして休養をしっかりと取っていきましょう。

もし、何となく調子が悪いなあと思ったら、遠慮なく保健室に相談しに来てください。

**学校では、新型コロナウイルス感染防止対策を引き続きおこなっていきます。
生徒のみなさんの協力が必要です。よろしくお願いします。**



(1) 手洗い・手指消毒について

- ・手洗いをしっかり行いましょう。石けんを使って念入りに洗う。そしてハンカチで拭く。(ハンカチを持参する。) 食事前とトイレ後と掃除後は特に念入りに洗いましょう。
- ・手指消毒は、昇降口・教室に置いてあります。登校時と食事前に使用しましょう。(消毒があわない人は控えてください。)

(2) 咳エチケットについて

- ・マスクの着用をしましょう。近距離での大きな声の会話は避けましょう。
- ・マスク着用で熱がこもりやすくなるため、暑い日は、人がいないところで少し外すなど熱中症にも気を付けよう。

(3) 健康観察について

- ・朝、必ず検温しましょう。そして「健康観察」に入力してください。熱がある場合には、お休みしてください。

(4) 昼食について

- ・教室で食べる場合には、前向き・横並びで食事を取ります。教室以外(学年ごとに開放している部屋があります。)の場合は、横並びで距離を置いて食べましょう。
- ・会話をしないで食事を取りましょう。

(5) その他

- ・免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がけましょう。
- ・カウンセラーが定期的に来校しています。何か相談したいことがありましたら、担任の先生か保健室まで連絡してください。

健康診断の日程



4月12日(月)	聴力検査(3年生)	5月27日(木)	内科検診(1年生)
4月13日(火)	聴力検査(1年生)	5月27日(木)	尿検査(未提出・二次検査者)
4月23日(金)	内科検診(3年生)	5月28日(金)	心電図・X線検査(1年生)
4月30日(金)	内科検診(3年生)	6月2日(水)	視力検査(全員)
5月11日(火)	尿検査(全員)	6月3日(木)	内科検診(1年生)
5月13日(木)	内科検診(2年生)	6月10日(木)	歯科検診(全員)
5月14日(金)	内科検診(2年生)	6月16日(水)	尿検査(未提出・二次検査者)
		6月17日(木)	歯科検診(全員)

内科検診では半袖・長袖の体操服、心電図・X線検査では上下の体操服を忘れないようにしましょう。