



保健だより

令和2年 4月22日NO.4
青北高校今別校舎保健室

中止のお知らせ

4月22日(水)の尿検査①は中止とします。2次検査の5月7日(木)に提出して下さい。

臨時休業・GWの過ごし方

国の全国緊急事態宣言を受けて県立学校は4月20日から臨時休業となりGW明けの5月7日に登校となります。
以下の通り注意して下さい。
健康第一です。外出は控えましょう。

1 出校について

5月1日は出校日となります。

- (1) 登校前に必ず検温し、発熱がある場合は登校を認めません。
- (2) 体調が悪い場合も同様に無理せず登校しないで下さい。
- (3) 電車通学の生徒はマスクを着用し、席を空けて座って下さい。

2 臨時休業・GW中

(1) 毎日検温する

学校で使用している体調記録表を持ち帰ります。継続して記録して下さい。

※体温と体調のみ記録しましょう。

以下の場合、学校へ連絡して下さい。

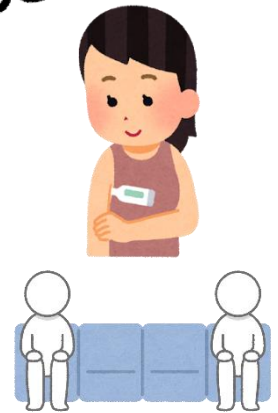
- ① 37.5℃以上の発熱がある。
- ② 4日以上続く呼吸器症状がある。
- ③ 強い倦怠感がある。
- ④ 濃厚接触者として特定された。
- ⑤ 新型コロナウイルス感染者と診断された。

(2) 外出を控える

- ① どうしても外出しなければならない場合は、マスクの着用、手洗い・消毒等徹底する。
- ② 公共交通機関はなるべく利用しない。

(3) その他

- ① 家族に県外から帰省している人がいる場合は、特に注意が必要です。気をつけて下さい。
- ② 『3密』(密閉・密接・密集)を避けましょう。
- ③ 健康的な生活をして免疫を高める。(早寝・早起き・朝昼晩ご飯・適度な運動など)



うちで過ごそう

今別校舎 電話: 35-2024

重要!

※連休明けの提出なので忘れずに提出して下さい。

尿検査②

5月7日(木) 朝提出

保健室前

1 4月22日の配布物

(1)採尿紙(コップ) (2)スポイトビン

2 採尿方法

(1)朝一番の尿をコップにとります。(この時、出始めの尿は捨てます)

(2)コップからスポイトビンに入れ替えます。(フタは、きつく閉める)

3 注意事項

(1)前日の夜(20時以降)は、果物やジュース類を多量に摂取しないこと! (「糖」が出ます。)

(2)忘れた人は、学校で採尿してもらいます! (8:30まで提出)

※ 男子は、全員提出になります!

(3)3次検査(検査で異常のあった人、欠席者、女子で月経中の人)は、後日日程を連絡します。



4 当日朝

(1)保健室前に容器を入れる箱を準備しておきます。自分の名簿番号と同じ番号に入れましょう。

(2)忘れた場合は、阿部まで申し出て下さい。(容器を渡しますので採尿して下さい。)

熱中症 予防

5月は夏のように暑くなる時もあります。
熱中症にも気をつけましょう。



大事な時です。

命を守るために自分がすべきこと、してはいけないことを見極めて!!

学校再開時にお会いしましょう。