

保健だより

令和2年 4月 6日 NO.1
青北高校今別校舎保健室

新学期スタート

春は出会いと別れの季節です。残念ながら離任された先生と会うことができずに皆さんはお別れをしましたが、今年度より新たに3名の先生が今別校舎に来て下さいました。新しく来た先生方も不安と新鮮な気持ちでいっぱいだと思います。校舎に関しては皆さんの方が知っていることもあるかもしれません。先生が困っていたら助けてあげて下さいね。そして自分を知ってもらうためにどんどん話しかけて下さい。そして生徒と話せずうずうずしていた私にも声をかけて下さいね。待ってまーす!!!

春休み中に体調を整えることができましたか？4月～6月にかけて健康診断があります。昨年よりも変化があるでしょうか？健康診断は体の成長に気づくことも大事ですが、病気の早期発見が一番重要です。

新年度の新型コロナウイルス対策について

1 マスクの着用について

県より学校再開に向け、集団感染を避けるため、特に屋内で近距離での会話や発声が必要な場面ではできるだけマスクを着用することと通知がありました。市販されているマスクは未だに入手困難となっています。手作りマスクの着用をお勧めします。

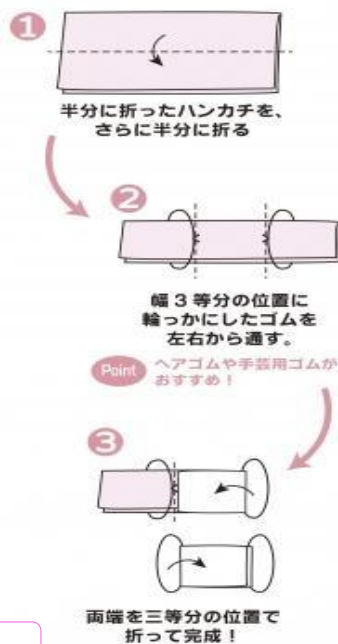
ネットに作り方が載っています。工夫して対処しましょう。

※参考までに↓↓↓

～簡単！！ハンカチマスクの作り方～

○準備物 ・ハンカチ・ヘアゴム

- (1) まずハンカチを4つ折りにします。
- (2) 縦3等分の位置に輪っかにしたゴムを左右から通します。ゴムは、ヘアゴムや手芸用ゴムがおすすめです。
- (3) 両端を3等分の位置で折ったら完成です。



2 手指の消毒・手洗い・うがいの励行

校内に入ったらまず、手を消毒します。目安はワンプッシュです。

最後まで押し切りましょう。指→手のひら→手の甲→指をぐりぐり→手首をぐりぐり→フィニッシュ!!!

また、流水にてこまめに手を洗うことが大切です。食事前やトイレに行った後など丁寧に手を洗いましょう。

裏

面

へ

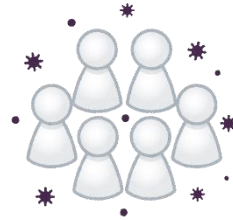
続

く



3 授業の合間に窓を開け5分の換気を行う

廊下側の欄間は黒板側とロッカー側の2カ所を常時5センチほど開け、密閉空間を避けましょう。授業が始まったら5分間は窓を開けて空気の入換えをして下さい。



4 毎日検温をする

臨時休業が始まってから通知しましたが、自宅または学校で検温をするようにしましょう。検温カードを配布するので毎日記録をかかさずに！！

※倦怠感が強かったり、熱がある場合は学校に来ないようにして下さい。

5 不必要な外出は避けましょう

青森県内でも新型コロナウイルスの感染者が出ており、いつどこで感染するか本当にわからない状況です。気をつけていきましょう。

一人一人の心がけが大事です。新型コロナウイルスがきっかけで人を傷つけるような発言をしたり、人を疑ったりすることのないよう思いやりの心を忘れずに！



健康診断

- 4月 6日(月) 身体測定
(身長・体重・視力・聴力)
- 4月 9日(木) 歯科検診
- 4月14日(火) 内科検診
- 4月22日(水) 尿検査①
- 5月 7日(木) 尿検査②
- 5月20日(水) 眼科検診
- 6月18日(木) 耳鼻科検診

- ・眼鏡など各自準備をしておきましょう。
- ・各検診前に問診票の記入があります。



保健調査票

保護者の皆様

運動器検診保健調査票

1 保健調査票

新学年になり、住所や年齢など変更点があると思います。変更点を赤で直して学校に提出して下さい。

2 運動器検診保健調査票

内科検診で必要となります。お子さんに運動器検診保健調査票の図にある体勢をさせて正確に記入をお願いします。

提出は4月10日(金)までとなります。ご協力の程、宜しくお願いします。



四月十日(金)

