

保健だより4月号

令和4年4月8日
三重県立松阪高校保健室



▶令和4年度 保健部 教員紹介

保健主事：中川 隆之
教育相談：谷川 浩
美化担当：木戸 澄奈
養護教諭：井上 知子
養護教諭：奥田 真実

1年間、よろしくお願いいたします。

▶押さえておきたい健康診断の日程



日時	検診項目	対象者
4/12	胸部X線撮影 心電図検査	1年生
	身体測定	全校生徒
4/21	歯科検診	1年生
4/25	内科検診	1年生
4/26	内科検診	1年生
4/26・27	尿検査1次	全校生徒
4/28	歯科検診	2年生
5/10・11	尿検査2次	対象者
5/11	歯科検診	3年生
5/24	聴力検査	1・3年生
5/26	眼科検診	3年生全員
		2年生1～3組
6/8	内科検診	3年生女子
6/9	眼科検診	1年生全員
		2年生4～7組
6/15	内科検診	2年生女子
6/16	内科検診	2・3年生男子
6/23	耳鼻科検診	1年生

- ▷詳しくは、検診前にHR掲示する要項を確認してください。
- ▷日程変更がある場合は、保健だより等でお知らせします。
- ▷たくさんの検診がありますが、極力欠席しないように、普段から健康管理を行いましょう。

▶迷子に注意 保健室とAEDの場所

- ▷AED・・・管理棟1階 事務室前
体育教官室前
- ▷保健室・・・管理棟1階



▶新型コロナウイルス感染症対策 7ルール

～いつもしている7つのこと～

目標は、「クラスターゼロ！」

1. 健康観察エスパ

毎朝、検温と健康観察を行い、エスパに入力。発熱や倦怠感、喉の違和感などの風邪症状があり、普段と体調が少しでも異なる場合は、自宅での休養を徹底してください。

2. マスクの着用

身体的距離が十分にとれない場合は、マスクを着用します。

3. 手洗い

次のような場合は、手洗いを行います。食事の前後・掃除の後・外から室内に入るとき・トイレの後・共用のものを触ったあと等。手指消毒液は補助的に活用しましょう。

4. 常時換気

原則、2方向の窓を開け（20cm程度）、常時換気を行います。各HRに設置してある二酸化炭素モニターが1000ppmを超える場合は、大きく窓を開けましょう。

5. ソーシャルディスタンス

人との間隔を2m（最低1m）空けましょう。

6. 黙食

自分のHRの自分の席で前を向いて食べます。食べるときは食べることに集中し、その後、マスク等をつけて会話をしましょう。

7. 身体全体の抵抗力を高める

適度な運動、バランスのよい食事、十分な睡眠を意識した生活をしましょう。ワクチンについては、おうちの人と相談をしましょう。

*引き続き、感染症対策をよろしくお願いいたします。