



保健だより



令和 5年 4月10日
昌平中学・高等学校
保 健 室

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。新生活がスタートし、期待やワクワクで満たされている一方、初めてのこと・覚えることが多く、慌ただしい日々を送っていることでしょう。通学に慣れるだけでも大変なことですね。色々やらなければならないことがあって、気持ちはあせるとは思いますが、無理せず、今の自分に合った生活リズムをつかんでください。

2・3年生のみなさんは学年が1つ上がり、新たな気持ちでスタートしたことでしょう。

新しい環境や人間関係は、自分が思っている以上に心身の疲れを感じます。しっかり食べて栄養をとって、よく寝て・・・自分のペースを見失わないでくださいね。

新型コロナウイルス感染症予防対策について

3月13日から「マスク着用は個人の判断が基本」となりました。また、5月8日からは5類感染症に移行する見込みで「個人や学校等で自主的な感染対策に取り組むことが基本」となります。

【感染症予防対策】

～学校生活の中で次のことを継続しましょう～

- ①常時換気（窓とドアを15cm程度以上開ける）
- ②三密（密閉・密接・密集）を避ける
- ③こまめな手洗い、アルコール消毒
- ④大声で会話をしない



※マスク着用については個人の判断にゆだねます。

ただし、下記の場面ではマスク着用が効果的です。

- 混雑した場所や公共の乗り物に乗車する場合
- 医療機関を受診する場合
- 重症化リスクの高い人への感染を防ぐ場合
- 感染リスクの高い活動を行う場合



保健室利用のルールとマナー！

- 保健室へ来るときは、休み時間はクラス担任に伝えてから。
授業中は教科の先生に伝えてから来室してください。
- 大人数で来室しないでください。
- 入退室時にはひと言あいさつをしましょう。
- 保健室の備品は、許可を得てから使用しましょう。
- 保健室での休養は1時間までとします。
- 保健室内では騒がない、走らないこと。

～ルールとマナーを守って、保健室を利用してください～



令和5年度 生徒の健康診断実施予定一覧

検査種類	対 象	月 日	依頼先
1. 胸部レントゲン 心電図 貧血検査	高1 中1・高1 中2	4月12日(水)13:30～	福島県保健衛生協会
2. 尿検査	全校生 (※②は未提出者、③ は 一次陽性者と未 提出者)	①4月20日(木) ②4月21日(金) ③5月16日(火)	福島県保健衛生協会
3. 身体計測 (身長・体重・視 力)	全校生	4月27日(木)13:45～	学校
4. 聴力	中1・3年 高1・3年	4月27日(木)13:45～	学校
5. 色覚	中1、高1希望者	※学年と相談 (昼休み実施)	学校
6. 内科検診	全校生	5月18日(木)8:45～	なかにし内科クリニック
7. 歯科検診	全校生	①6月12日(月)9:00～ ②6月13日(火)9:00～ ③6月14日(水)9:00～	鎌田山歯科

○健康診断のくわしい内容については、その都度、BLEND でお知らせします。

