










入学、進級おめでとうございます。新学期は、慣れない環境や緊張で、体の疲れがとれないことがあります。十分な休息を心がけましょう。新型コロナウイルス感染症は、今もなお拡大することが懸念されています。予防を徹底し、クラスターが発生しないように、生活をしていきましょう。

健康診断がはじまります 新型コロナウイルス感染症の状況などにより、延期になることもあります。

健診項目	日時	対象	場所	準備など
身体測定 視力検査 聴力検査(1・3年)	4月8日 (10:50~)	全学年	各階ホール 会議室 視聴覚室	 <ul style="list-style-type: none"> 制服のまま測定します。(1年スポーツ科は中学校のジャージを持参) メガネを使用している人は忘れずに持参してください。 自習の時間があるので準備してください。
尿検査 <small>女子で月経中の生徒以外は1回目に提出すること</small>	4月13日	全学年	教室で回収	検査の前日は、ビタミンCやジュースを飲みすぎないでください。 1回目は教室で回収します。女子で月経の生徒以外は必ず提出してください。2・3回目は再検査用の日程です。各自保健室前に提出します。
	4月27日	対象者	各自保健室前に提出	
	5月13日	対象者		
内科検診 (武山 稔先生) (横野 良樹先生) 13:00~	4月27日	3年 2年12組	応接室 会議室	 ジャージに着替えます。ジャージの中にTシャツを着用してください。
	6月2日	1年 2年345組		
心電図検査 9:00~	4月15日	1年	会議室	 登校したらすぐにジャージに着替えておくこと。 女子はあらかじめストッキングも脱いでおくこと。
胸部X線間接撮影 13:30~	4月14日	1年	検診車	 無地 Tシャツ(無地のもの)・ジャージを準備してください。肩にかかる髪は結つてくること。
耳鼻科検診 (藤田 猛志先生) 12:30~	4月20日	1年	会議室	 事前に耳鼻科検診アンケートを実施します。 髪の長い女子は、耳を出して髪を結つてくること。
歯科検診 (市川 真弓先生他4名) 9:00~	4月21日	全学年	応接室 会議室	 朝きちんと歯磨きをしてきてください。
眼科検診 (宮川靖博先生) 14:00~	6月17日	1年 2・3年は 症状のある人のみ	会議室	 前髪が目にかからないようにピンで止めること。コンタクト使用者はそのまま検診します。

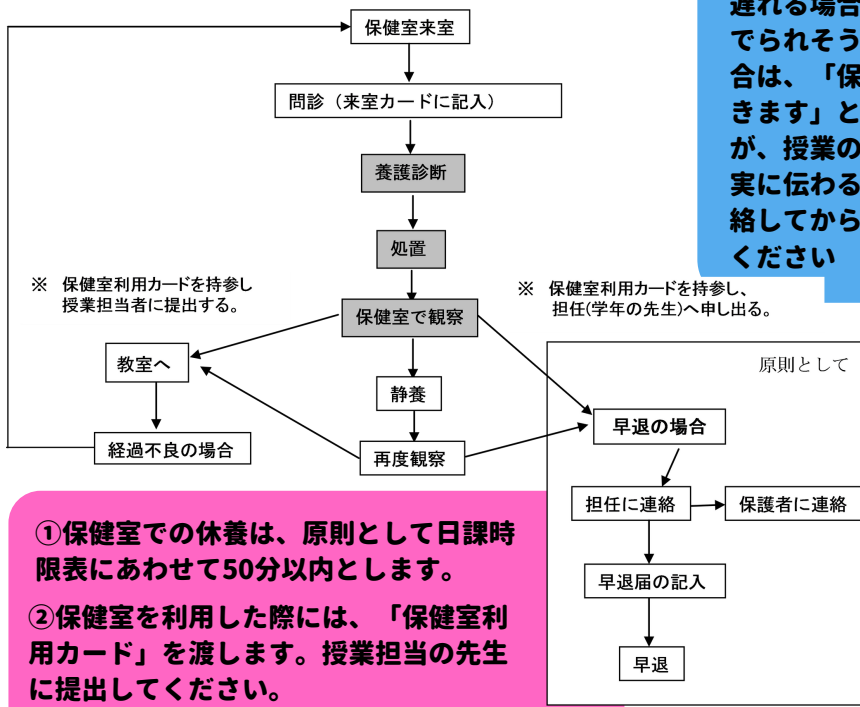
日本スポーツ振興センターの手続きについて



登下校時、部活動、体育の時間などにケガをして、医療機関(整形外科、整骨院など)を受診し、窓口で1,500円以上負担した場合は、日本体育スポーツ振興センターの給付対象となります。保健室に連絡してください。必要な書類を渡します。受診後2年で時効となります。昨年度請求を忘れていた人はいませんか?

必要な書類を渡しますので保健室に来てください!

保健室利用の流れ



- ①保健室での休養は、原則として日課時間表にあわせて50分以内とします。
- ②保健室を利用した際には、「保健室利用カード」を渡します。授業担当の先生に提出してください。
- ③早退の場合は、「保健室利用カード」を職員室に持参してください。早退の許可は担任が行い、保護者の方に連絡します。(急病時は、直接保健室から連絡することもあります。)

保健室利用で授業に遅れる場合や授業にでられそうもない場合は、「保健室に行きます」ということが、授業の先生に確実に伝わるように連絡してから来室してください



養護教諭の山口厚子です。よろしくお願いします。

保健室からのお願い

- まずはクラス名と氏名、どのような用事で来室したか、お話しください。
- どのような症状なのか、自分で表現できるようにしましょう。
- 薬品は、副作用が心配されるので、原則として各自で準備してください。薬には副作用があるので、友達にあげたりしないこと。どうしても必要な場合は保健室に相談してください。
- 睡眠はしっかり自宅ですること。保健室は仮眠室ではありません。

新型コロナウイルス感染症予防のため、発熱傾向のある生徒は、教育相談室で対応することがあります。

新型コロナウイルス感染症予防のために

1.朝は自宅で体温測定と健康チェック

- 毎朝検温し、記録してください。
- 発熱等の風邪の症状がある場合には、自宅で休養してください。
- 青森県教育委員会より平時と異なる軽微な症状(鼻水、咽頭痛、味・臭いがわかりづらい等)の場合でも出席停止扱いにするよう通知されています。

2.感染予防のための持ち物

- 清潔なハンカチ・ティッシュ
- マスク
- マスクを置く際の清潔なビニールや布等

3.こまめな手洗いや消毒



4.昼食は対面にとらず、静かに食べる

飛沫感染を防止するため、基本的に机を移動せず、前を向いて静かに食べます。

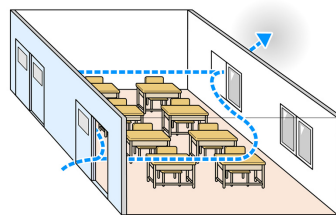
5.免疫力を高める

十分な睡眠・適度な運動・バランスのとれた食事を

- 朝の検温と記録
- マスクの着用
- 発熱等症状が出たら自宅待機



6.教室は換気の徹底を



気温などにもよりますが、可能であれば、2つの方向を開けっ放しにします。

CO2モニターも設置していますので換気のめやすにしてください

7.密を避ける&場面の切り替えに注意

教室ではマスクをしたり身体的距離を保つことができている、休み時間、部活動中(特に更衣室や部室)などに感染リスクが高まります。十分注意しましょう。