

保健だより NO.3

令和2年6月19日 金沢西高校 保健室



学校が再開され、3週間が過ぎました。真夏日のような暑い日や湿度が高く過ごしにくい日もあり、体調管理が難しい季節です。更に「新しい様式での学校生活の疲れ」も日に日に増してきているように感じられます。欠席者も増えてきています。週の真ん中に欠席者が多いようですね。また、登校しても体調不良で早退する人もいます。石川県のコロナ感染者数は0が続いていますが、いよいよ県をまたいでの移動も始まります。気のゆるみが感染者を増やし、学校休校につながってしまいます。そうならないために、一人一人が感染予防をこれからも心がけてください。

6月欠席状況 (保健室調べ)

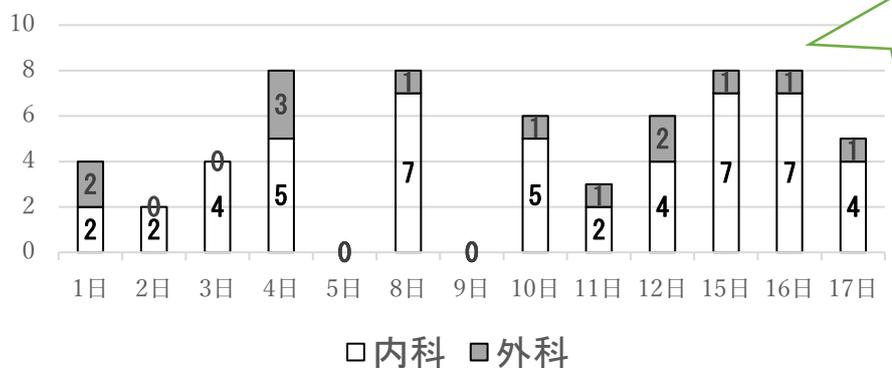


出席停止等の手続については、下記の2つが必要です。

「感染症による欠席届」
「出席停止届」



6月保健室来室状況



体調不良による早退は、公欠扱いとなり、「公欠届出用紙」の提出が必要となります。



<健康診断のお知らせ>

コロナウイルス感染症の影響で健康診断の日程が大幅に変更になりました。現時点での予定は下記の通りです。

内科検診&身体2計測&1年聴力検査

7月8日、15日、22日(5, 6限)

視力検査

7月17日(金)放課後

3年聴力検査

7月中の 昼休み

歯科検診

9月~10月



「体温測定表」がグーグルクラスルームに変わります！

毎朝 7 時 45 分までに必ず回答すること！回答を忘れた人は ST 時に保健室で検温することになります！体調が悪い人は登校を控えてください。欠席連絡は保護者にしてもらおうこと！！休日は回答しなくてOKです。

毎朝、クラスルームに提示されている「健康観察フォーム」の URL をクリックして健康観察フォームに回答してください。

- ①ホーム番号（4桁）
- ②名前（フルネーム）
- ③体調を選択
- ④体温を選択



1年健康観察連絡フォーム

新型コロナウイルス感染症対策のため、登校前の健康状態を確認して回答してください。体調が悪い場合は予防の観点から登校を控えてください。回答は7時45分までにしてください。欠席する場合は保護者に学校へ連絡を入れてもらってください。

ホーム番号（4桁）を入力してください。（例1101）*

記述式テキスト（短文回答）

名前をフルネームで入力してください。*

記述式テキスト（短文回答）



<https://docs.google.com/forms/d/1xeunsunoTDMeliphCBL0TQpwm-UhXXC6DZvmsSobBAw/>

注意

20日（土）からグーグル健康観察フォームの回答をしてください。「体温測定表」もいつも通り提出してください。22日（月）からグーグル健康観察フォームだけとします。

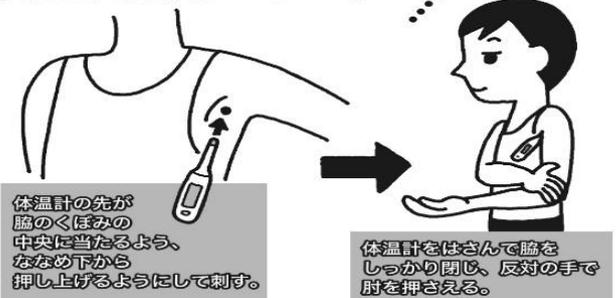
自分の健康状態を知り、しっかり管理を！

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう！

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出てないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしてないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

【体温を測るときは】



「健康生活調査 パート2」が22日（月）から24日（水）の期間、グーグルフォームで実施されます。休校中にも実施しましたね。新しい生活様式での学校生活がスタートし3週間。通常の授業、部結成、ホームの係決め等も終わり、通常の高校生活に戻りつつあると思います。今の自分の健康状態を見つめ直すいい機会になると思いますので回答を忘れずに！