

# 保健だより

銚田第一高等学校・附属中学校 保健室

令和5年7月1日

保健室専用メール hokenshitsu@hokota1-h.ibk.ed.jp



7月に入りました。新型コロナウイルス感染症は5類に移行されました。ですが、コロナウイルスのほかにインフルエンザや他の感染症もみられています。換気や手洗いといった日常的な感染症予防を継続してお願いいたします。

## 7月の主な行事

- |                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| ・7/3(月) 高校定期考査②～7/6(木)  | ・7/14(金) 高校全年次記述模試           |
| ・7/3(月) 中学県東地区総体～7/7(金) | ・7/14(金) 中学：前C日課、県陸上～7/15(土) |
| ・7/6(木) 中学：後C日課         | ・7/18(火) 短縮日課・面談週間～7/24(月)   |
| ・7/7(金) 野球応援練習          | ・7/25(火) 終講式・大掃除・後C日課        |
| ・7/11(火) さわやかマナーアップ運動   | ・7/26(水) 夏季休業始・保護者面談～7/28(金) |

## 健康診断について

予定されていた健康診断は終了しました。

健康診断の結果は保護者面談時に個別に通知します。

健康診断の結果、治療が必要な場合は夏休みを利用して受診するようお願いいたします。また、心電図検査や尿検査の結果で「要精検」と判定された場合には早期の受診をお願いいたします。



## 身体測定の結果について

4月に実施した本校生の身体測定の結果（平均値）です。



身長cm 体重kg

	男子身長	男子体重	女子身長	女子体重
中学1年	155.3	50.7	152.1	44.3
中学2年	161.7	52.0	157.2	49.5
中学3年	166.8	59.3	156.8	48.2
高校1年	168.4	59.2	157.0	51.8
高校2年	170.1	61.2	158.9	52.8
高校3年	170.2	61.6	158.2	52.0

## 感染症対策について

～生徒や保護者の皆様をお願いしたいこと～

- ①各自に必要な持ち物→清潔なハンカチ・ティッシュ  
マスクやマスクケース（必要に応じて）
- ②換気の必要性→可能な限り常時、2方向の窓を対角に開ける。  
エアコン使用時にも換気を行う。
- ③手洗い等の手指衛生→30秒程度かけて流水と石けんでの手洗いが基本です。
- ④発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合  
登校せずに自宅で様子を見てください。  
発熱等の症状が見られる場合には症状がなくなるまでは自宅での休養が必要です。  
受診した場合には学校まで受診状況をお知らせください。
- ⑤抵抗力を高めましょう  
健康の保持増進のためには「睡眠」「運動」「食事」に気を配り、調和のとれた生活を続けることが必要です。