



ほけんだより 4月号

令和5年4月 茨城県立鹿島灘高等学校

入学、進級おめでとうございます！新入生の皆さん、ようこそ鹿島灘高へ(^^)♪
 新入生の皆さんは環境が大きく変わり、期待や不安で胸がいっぱいになっているのではないかと思います。慣れるまでは大変ですよ…きっと普段よりも一日一日が長く感じ、疲れもたまってくると思います。焦らず自分のペースで慣れていってくださいね。

令和5年度保健室を担当するのは…

津賀 望 先生, 飯島 美津子 先生 です！

ピチピチな高校生にも負けない美女二人♡でみなさんの高校生活を全力でサポートします。1年間よろしくお祈いします！



健康診断が始まります！

学校で無料で検診を受けられるのは日本では当たり前ですが、世界的には珍しい事です。自分の健康状態を確認するチャンス！！日本の制度に感謝し、なるべく欠席しないように検診を受けましょう。日程は裏面を確認してください。

＜本年度お世話になる校医の先生方、検診機関＞

- 内科：さくらクリニック(松田先生)、たいようクリニック(中野先生)
- 眼科：大久保眼科(大久保先生) ○歯科：塩谷歯科医院(塩谷先生)
- 尿検査・心臓検診：茨城メディカルセンター



鹿嶋市のごみの分別方法

「ペットボトル」「カン類」「ガラスビン」のゴミ箱は、本館各階西側トイレ付近と特別棟1階調理室前にあります。「可燃ごみ」は可燃ごみ用袋に、「不燃ごみ」「ペットボトル」「カン類」「ガラスビン」は不燃ごみ用袋に入れてゴミ置き場へ。分別のご協力をお願いします！

可燃ごみ
 生ごみ・紙や木くず、やわらかいプラスチック類

不燃ごみ
 固いプラスチック類・金属・ゴム製品
 ※ペットボトル・カン類・ガラスビンは入れない！

ガラスビン
 キャップを外し、中身を洗ってから捨てる。

カン類 (スチール&アルミ)
 中身を洗い、潰さずに捨てる。

ペットボトル
 キャップとラベルをはがし、中身を洗い、潰した状態で捨てる。



＜新型コロナウイルス対策 健康チェックシート＞



日にち	曜日	体温		備考 (症状、出かけた場所、会った人など)
		朝	夜	
4/1	土	℃	℃	
4/2	日	℃	℃	
4/3	月	℃	℃	
4/4	火	℃	℃	
4/5	水	℃	℃	
4/6	木	℃	℃	
4/7	金	℃	℃	
4/8	土	℃	℃	
4/9	日	℃	℃	
4/10	月	℃	℃	
4/11	火	℃	℃	
4/12	水	℃	℃	
4/13	木	℃	℃	
4/14	金	℃	℃	
4/15	土	℃	℃	
4/16	日	℃	℃	
4/17	月	℃	℃	
4/18	火	℃	℃	
4/19	水	℃	℃	
4/20	木	℃	℃	
4/21	金	℃	℃	
4/22	土	℃	℃	
4/23	日	℃	℃	
4/24	月	℃	℃	
4/25	火	℃	℃	
4/26	水	℃	℃	
4/27	木	℃	℃	
4/28	金	℃	℃	
4/29	土	℃	℃	
4/30	日	℃	℃	

※ この記録は学校へ提出する必要はありません。感染の可能性がある場合に病院に切り取って持参するなど、ご活用ください。