

# 保健だより

酒田西高定時制・保健室

NO. 2 令和5年5月2日(火)

健康の自己管理ができる高校生をめざして～

## 新型コロナウイルス感染症について

5月8日以降の対応について

① コロナ感染が確認された生徒の出席停止期間は、

「発症した後5日経過し、かつ、症状が軽快したあと1日を経過するまでを基準とする」

② 同居の家族が感染した場合は、

コロナの感染が確認されていない者については、直ちに出席停止の対象とする必要はない。

\*これまでどおり、生徒本人の感染や家族の状況などは、学校に連絡をお願いします。

コロナのみならず、胃腸炎やインフルエンザなどの感染症予防のために、

1、手洗い。消毒。2、換気。3、免疫力を高めるための体づくり。

などは、継続しましょう。

## 休み中の事故、病気に十分注意しましょう！

5月8日の休み明けに、元気に登校できるように次のことを心がけましょう。

① 早寝、早起きで、生活リズムを整えます。

② 朝食をとって、一日の活力にします。

③ スマホやゲームは時間を決めて、やりすぎません。

④ 運動や家族の手伝いなどをします。

⑤ 心身のリフレッシュにつとめます。



# 新しい生活に慣れてきた時に、要注意！

新年度から約1カ月、学校生活にも慣れてきたことと思います。  
慣れることはいいことですが、緊張感がなくなって、様々なトラブルが発生することがあります。  
もう一度、自分の行動や生活を振り返ってみましょう。

特に LINE などの SNS でのやり取りに注意！

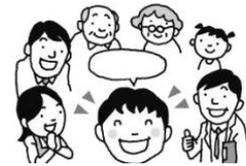
## ☆ことばに注意！！

### ～～友達に対して～～

- 相手の気持ちを考えずに、からかっていますか？
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか？
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか？

### ～～家族や先生に対して～～

- 挨拶をしていますか？
- 言葉づかいが乱暴になっていませんか？
- はっきり返事ができていますか？



## ☆からだに注意！！

### ～～生活リズムが乱れていませんか？～～

- 朝ごはんを食べていますか？
- 夜ふかししていませんか？
- だらだら間食していませんか？

### ～～疲れがたまっていませんか？～～

- 夜、ぐっすり眠れていますか？
- 夜中までスマホやゲームをしていませんか？
- 朝、気分よくスッキリ起きられますか？



## ☆けがに注意！！

### ～～登下校の時～～

- 交通ルールを守っていますか？
- 歩きながら、自転車に乗りながらスマホしていませんか？

### ～～学校生活で～～

- 廊下や階段で走り、ぶつかりそうになったことはありませんか？
- 部活動前に、しっかりウォーミングアップをしていますか？



☆5月24日は交通安全講話があります。  
交通事故防止のため、しっかり学びましょう。