

ほけんだより

北海道帯広南商業高等学校
令和5年4月11日（火）
新入生 入学記念号



入学おめでとう！ 今日から あなたも 南商生♪

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！小学校卒業→中学校入学のタイミングでコロナ禍が始まり、常に感染対策を意識しながらの3年間を過ごしてきた皆さん。がまんしたり、あきらめなければならなかったことが、きっとたくさんあったと思います。くやしくて、悲しくて、泣いたこともあつたらうね。そのような状況でも、自分の進む道を見つけて努力し、南商入学を迎えた自分自身を誇りに思ってください。

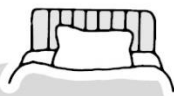
いよいよ高校生活スタートです。ここまで頑張ってきた自分を信じて、たくさんの方にチャレンジしてください。新しい環境で最初はドキドキすると思うけれど、焦らず、あわてず、自分のペースを大切に。先輩たちも先生方も1年生を応援しています。今日から一緒にがんばろうね！

保健室はこんな場所です

ケガの手当て
をしてくれる



体調が悪いときに
休める



悩みを
相談できる



体や心について
聞ける



保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。

「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てくださいね。みなさんと会えることを楽しみにしています。

はじめまして！ 養護教諭の 吉本 倫子 です。

高校生活では、社会性を養うことも、とっても大事な勉強のひとつです。

1年生の皆さんには、次の二つのことを心がけて生活してほしいなと思っています。

***自分自身を見つめ、理解できる人に！**

***自分の思いや考えを、人に伝えられる人に！**

いっぱい笑って、いっぱい泣いて、考えて悩んで選択して…

様々な経験から栄養を吸収して、みんながぐ〜んと成長できるように、

サポーターの一員として私もがんばります！

これからよろしくお願いします♪





「行ってきま〜す！」の前に…

確認しよう！

◆規則正しい生活を！

不規則な生活は、免疫力(ウイルスなどを撃退する自己防衛システム)の低下を招きます。
春休みで生活リズムが崩れてしまった人もいるかも知れませんね。
新学期を機に一日の生活リズムを見直し、規則正しい生活に戻しましょう。



◆自分の健康チェックを！

一日の授業に全て参加できるコンディションか確認するため、
登校前に体温と体調のチェックを忘れずに行ってください。

朝の時点で体調がすぐれない場合は、迷わずに学校はお休みしてください(出席停止扱い)。

家族間でのスケジュール確認も忘れずに(早退となった場合、おうちの方への連絡をスムーズにするため)。

自分の平熱を把握しておこう！



◆持ち物チェック&爪チェックを！

★マスク ⇒ 必要なときにすぐ使えるように。破損した時のために予備マスクも持参しよう！

★ハンカチ or タオル×2枚 ⇒ 手洗い用・飛沫防止用に2枚あったら安心。

★ティッシュ ⇒ 鼻をかむ他、飛沫防止用に

★ポリ袋 ⇒ ゴミ持ち帰り用に(感染予防のためゴミは各自持ち帰り)

★爪チェック ⇒ 切ってくること！(長い爪は手洗いしてもウイルスが残りやすいよ！)

※飛沫(ひまつ)…咳やくしゃみの「しぶき」。これを直接吸い込むことでウイルス感染することを

飛沫感染(ひまつかんせん)といいます。飛沫感染を防ぐために『咳エチケット』を心がけることが大切なのです。



※令和5年4月1日より、学校においてマスク着用を求めないことが基本となりました。マスク着用については、それぞれの主体的な選択を尊重し、個人の判断となります。ただし、登下校中に混雑した公共交通機関を利用する場合や、咳エチケット(咳やくしゃみによる飛沫を防ぐ)が必要な場合、人と十分な距離を取れない場合など、マスクを着用した方が良い場面もあるので、マスクはすぐ取り出せるように常にポケット等に備えておくこと。

担任の先生から渡される『南商スタイル』に基づいて、健康な学校生活を送ろう！

【保護者の方へお願い】

本日は、お子様のご入学おめでとうございます。

お子様の学校における体調不良の際は『早退⇒自宅で経過観察もしくは医療機関を受診』していただく場合があります。発熱等、症状によっては、公共交通機関の利用を控え、お迎えをお願いすることも想定されます。登校前のお子様の健康観察、早退時の対応(どなたがお迎え可能か)について、ご家庭で毎日ご確認ください。特に、その日の保護者様のご予定(お仕事、お休み、お出かけ予定等)については、必ずお子様にお伝えください(お迎えをお願いする際、連絡がつかない状況を避けるため)。

お子様が健康な学校生活を過ごせますよう、ご理解ご協力よろしくおねがいたします。