

ほけんだより

北海道帯広南商業高等学校
令和5年4月10日(月)
新2・3年生 進級記念号



今日から新学期!

進級おめでとう♪

今日から新しい学年がスタート! 2・3年生の皆さん、進級おめでとう♪ 3年生は、いよいよ進路活動が本格化しますね。2年生は、クラス替えでドキドキしているかな? 新鮮な気持ちとプレッシャーや緊張がブレンドされた新学期は、少し疲れやすい時期でもあります。まずは心身が健康であることを第一に、自分の生活を大切にしてください。南商生が元気で充実した学校生活を送ることができるよう、保健室からサポートできればいいなと思います。一年間、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!)

※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!