

ほけんだより



小樽未来創造高校保健室
令和 2年 5月11日

健康診断について

5月19日(火)尿検査(未提出生徒・再検査生徒)延期になりました。今後の日程については決定次第連絡します。

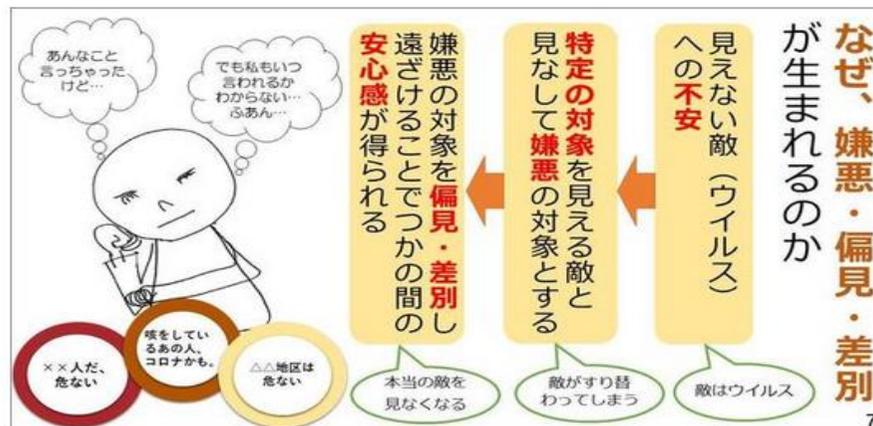
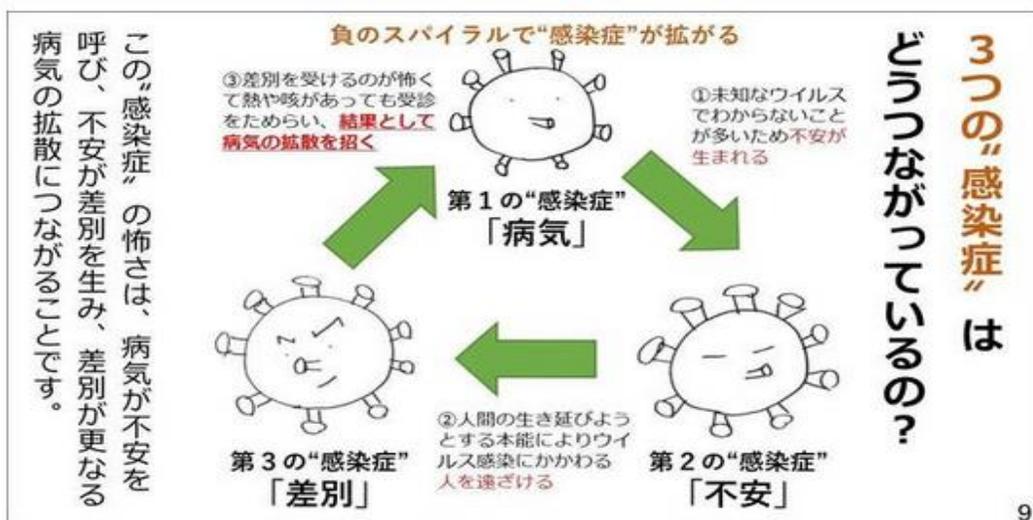
5月中の過ごし方について

①朝晩の健康観察

- ・引き続き、毎日家庭で朝晩の健康観察・検温を行う。
- ・今回の郵送で配布された「臨時休校中の記録」へ体温の記録をつける。
(※延長になった関係で記録に空白部分がありますが、メモで控えておいてください。)

②心身の健康管理に努める。

新型コロナウイルス感染症には「3つの“感染症”」という顔があります。



第2の“感染症”にふりまわされないために 聴く力を高める

いつもの自分と違う所はありませんか？

・ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていませんか？

・なにかと感染症に結び付けて考えていませんか？

・趣味の時間や親しい人との交流が減っていませんか？

・生活習慣が乱れていませんか？

・普段と変わらず続けられることはありますか？

8

第2の“感染症”にふりまわされないために 自分を支える力を高める

自分の安全や健康のために必要なことを見極めて自ら選択してみましよう

・ウイルスに関する情報にさらされるのを制限し、距離を置く時間を作る。

・いつもの生活習慣やペースを保つ。

・心地よい環境を整える。

・今自分ができていることを認める。

・今の状況だからこそできることに取り組んでみる。

・安心できる相手とつながる。

9