

# ほけんだより

## 冬季休業中に実践!!!



11月に、保健厚生委員会の2年次の生徒が、スマホについてのほけんだよりを作成しました。みなさんご覧になりましたか？

保健室に来室する生徒のスマホ利用時間を聞いてみると、「10時間以上」とか「6時間」「8時間」といった回答が多数ありました。みなさんの睡眠時間よりも多くの時間をスマホに費やしていることに唖然としてしまいました。ただ、毎日自分の意識でスマホの利用時間を管理して、6~8時間利用していた生徒が2時間以内に利用を抑えるようになったとの声もあり、スマホの利用は自分の意識で制限できるんだと、改めて実感しています。

自粛モードの中の年末年始でついスマホを利用したくなると思いますが、スマホ以外の「今(高校生で)しかできないこと」を探し、有意義な年末年始を過ごしましょう。

たのしい冬休み!

## 元気に過ごす ポイント3つ

1

年末年始は  
楽しいイベントが  
たくさん。  
食べすぎに注意!



2

寒くても…  
早起きしよう!



3

少しずつでも  
運動しよう!



1月・2月のSC・SSW 来校日

SC: 1月13日(水) 25日(月)

2月5日(金) 15日(月) 24日(水)

SSW: 1月12日(火) 25日(月)

2月3日(水) 24日(水)

視力未受診の生徒へ…

先週、視力検査未受診の生徒を対象に視力の再測定を行いました。そこでもC・Dだった生徒は、受診及びめがね等の交換をお願いします。



# 新型コロナウイルス感染症対策について

## ～健康観察カード編～

- 冬季休業中も毎朝検温し、健康観察カードに記入しましょう。
- 県外や、人混みなどに出かけた場合は、日にちに○印などの目印をつけましょう。(記入例は保健室前や、学校ホームページの保健室のページに掲載しています。)

## ～生活編～

- こまめな石けんでの手洗い・うがいを心がけましょう。
- 外出時は必ずマスクを着用しましょう。
- 規則正しい生活で、免疫力を高めましょう。
- 身近な人に、感染者が出た場合絶対に誹謗中傷はしません。早く治るように応援しましょう。

## ～受診編～

- 発熱などの症状で病院を受診する場合は、休日当番医や、かかりつけ医に電話連絡をしてから受診しましょう。

## ～学校への連絡編～

- PCR検査の対象となった時・濃厚接触者とされた時は、必ず学校に連絡しましょう。
- 角田高校電話番号→ 0224-63-3001
- 12月26日(土)、12月29日(火)～1月3日(日)の連絡先→070-5561-3557(教頭先生)

## ～1月8日(全校集会)編～

- 検温してから登校しましょう。12月分の健康観察カードを回収しますので持参してください。
- 体調の悪い人は、無理をせず家庭での休養をお願いします。
- 何か心配事のある(あった)生徒は、保健室まで教えてください。

(一人で悩みを抱えないようにしましょう)