

ほけんだより 1月号

古知野高 定時制
保健室 (1/27)

心がけよう 感染対策

食事場面



対面にならない
会話をひかえる



食事の後は
マスクをつける

学校外



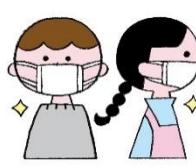
生徒のみの会食・カラオケはひかえる
※寄り道をしない



登校前の健康観察
発熱・風邪症状に注意



手洗い
ハンカチも忘れずに



マスク
顔にフィットするものを選ぶ



換気
対角線上の窓を開ける

～ 我慢の日々… 3つの「R」で上手にストレス対処 ～

Rest

レスト
:休養、休息



Recreation

レクリエーション
:気晴らし、娯楽



Relax

リラックス
:緊張をほぐす



まちがいさがし ※まちがいは7つあります。 答えは保健室前に掲示します。

