

# 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



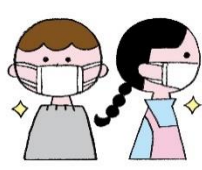
生徒のみの会食・カラオケはひかえる  
※寄り道をしない



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。

