

臨時休業中の生活について

北海道札幌南陵高等学校 保健室

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症による出席停止やかぜ症状での欠席者が増えています。学校での感染拡大を防止するために臨時休業となります。臨時休業中は、しっかりと体を休めてください。

休業中は原則として
外出しない



人混みは感染リスクが高まります。通院等のやむを得ない場合以外の外出は控えます。

体調が悪いときは
速やかに受診する



適切なタイミングでの受診・治療をのがすと、症状が長続きし、回復が遅れます。

手洗い・消毒の励行



通院等の外出前後や飲食の前は、ウイルスが体内に入りやすいので、特に丁寧に行います。

抵抗力を高め
感染を予防する



3度の食事をバランスよく食べ、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけます。

家の中でもあっても
マスクを着用



家族にインフルエンザ等の罹患者がいる場合は、感染予防のためマスクを着用します。

家庭内感染を防ぐ



家族にインフルエンザ等の罹患者がいた場合は、換気や個室で休むなどの工夫をします。

健康な人は時間を
有効活用する



長い休業になります。学校の予習や復習、読書など有効に過ごしましょう。

感染症罹患時は
必ず学校に連絡を



臨時休業中でも、インフルエンザなどの感染症に罹患したら学校に連絡してください。

臨時休業中はクラッシーにて健康観察を実施します。休業期間延長の可能性もありますので、必ず入力してください。

札幌南陵高校（職員室）

☎ 011-591-2102