

## ゴールデンウィークにおける生徒心得（生徒指導部より）

例年、GWは部活動の合宿や家族旅行など、楽しい行事が企画されているものですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ほとんどの行事が自粛をせざるを得ない状況にあります。函館では新たに2名の感染者発生がありました。『たった2名』などと軽視せず、不要不急の外出を控えるよう心掛けてください。また、自由な時間が増えることで、開放感から生活が不規則になり、連休後に体調を崩し欠席につながることも考えられます。目標をもち、規則正しい生活をするよう心掛けましょう。なお、改めて生徒手帳を確認し、特に以下の点に留意して、校則違反とならないよう注意してください。

### 《やむを得ず外出する時は》

1. 外出の際は、高校生らしい端正な服装及び頭髪をし、身分証明書を必ず携帯すること。
2. 外出した際は、午後10時までに帰宅すること。ただし、保護者同伴で外出するときはこの限りではない。  
また、交友間の外泊は厳禁とする。
3. 補導を受けた場合は身分証明書を提示し、注意に従い、ただちに担任に連絡すること。（事故等も同様）

### 《行動について》

1. 高校生として、社会の一員として、自覚ある行動をとり、公衆道徳を進んで守ること。
2. パチンコ・パチスロ店等の遊戯場、酒類を提供する飲食店・クラブなどの風紀上有害な場所への立ち入りをしないこと。また、馬券・車券の購入を目的とした競馬場・競輪場への出入りも厳禁とする。

◇なお、高校生としてふさわしくない場所・店舗については、警察官、補導員、本校教員が巡視しています。

## 自分のところとからだを守るために（保健室より）

臨時休校により、普段の生活にも大きな影響が出ており、強い不安やストレスを感じたり、いつもと違う体調の変化が生じたりする人もいます。自分や周りの人たちの健康を守るために、一人ひとりがしっかりと予防の意識をもって、今できることをしていきましょう。

- ① **手洗いは石鹸（ハンドソープ）で20秒** 基本的なことですが、皆さんは爪、指の間、手首まで洗っていますか？ご飯を食べる前後、トイレの後、マスクを触った後、外出の後は手を洗いましょう。
- ② **規則正しい生活** 心身の健康を守るため、通常の睡眠・起床のペースを保つように心がけましょう。カーテンを開けて太陽の光を浴びることや、適度に体を動かす事も（家でできる運動もたくさんあります）、生活リズムを崩さないポイントです。
- ③ **リラックスを心掛ける** 場所や内容が限られたとしても、楽しくリラックスできる活動をできるだけ取り入れるよう心掛けましょう。例えば絵を描いたり、本を読んだり、音楽を聴いたり、ストレッチやリラックスできる運動を行うのはいかがでしょうか？
- ④ **新型コロナのニュースを見続けない** ネガティブなニュースを見続けるのは、脳が疲れたり、必要以上に不安になったりします。信頼できる情報源から1日1・2度程度にしましょう。

長いお休みですが、健康で、有意義に過ごしてください。皆さんに再会できる日を楽しみにしています。