

臨時休業中における生活及び健康状況のチェックシート

新潟商業高等学校

- 国の緊急事態宣言を受け、皆さんや家族の健康を第一に考え、今週から来週にかけて予定されていた登校日は中止とします。
- ついては、各自これまでの家庭での生活状況をチェックしてみてください。

1	密閉、密集、密接を避けた行動をしていますか？	☐ はい ☐ いいえ
2	規則正しい生活を心がけていますか？	☐ はい ☐ いいえ
3	食事は1日3回、きちんと食べていますか？	☐ はい ☐ いいえ
4	睡眠時間は6～7時間確保していますか？	☐ はい ☐ いいえ
5	毎朝、検温をして記録していますか？	☐ はい ☐ いいえ
6	学校からの課題などは、計画的に進めていますか？	☐ はい ☐ いいえ
7	自宅などにおいて、適度に体を動かしていますか？	☐ はい ☐ いいえ
8	スマホなどの使用時間が多くなっていませんか？	☐ はい ☐ いいえ
9	SNSなどで不適切な使用や投稿をしていませんか？	☐ はい ☐ いいえ
10	新聞や本を読み、知識や知見を広げていますか？	☐ はい ☐ いいえ
11	学校再開を見据え、新たな目標などを考えましたか？	☐ はい ☐ いいえ
12	家の手伝いなどを積極的にしていますか？	☐ はい ☐ いいえ

- 臨時休業期間の皆さんの行動が感染拡大や医療崩壊を防ぐことに寄与します。
- 毎日を漫然と過ごさず、毎日の生活で日々取り組むことを計画的に行うことにより、余暇の時間も充実すると思います。
- 上記のチェックで「いいえ」が多い人は、生活の改善が必要ですよね。学校に登校できない「ピンチ」を「チャンス」変えるためにも、前向きな行動をしましょう。