

## 休校中の生活について

札幌日本大学高等学校  
生徒指導部

- ①規則正しい日課確立をして下さい。通常の学校生活同様に起床時間と就寝時間を決めて、学習時間を増やし、進路や各種テストを意識して生活して下さい。
- ②十分な睡眠とバランスの取れた栄養摂取して、免疫力の保持増進に努めて下さい。
- ③手洗いやうがいの励行。具体的には、スマホの消毒や不特定多数が触れるドアノブや商品等触れた時など清潔にして下さい。
- ④エチケットやマナーについては、可能な限りマスク着用、咳やくしゃみの仕方、人との距離間等を留意して下さい。
- ⑤3密の状態にならないよう徹底をして下さい。濃厚接触をしない為にも、他者と身体的接触をしない。又、長時間の密室状態をせずに定期的に室内換気をして下さい。
- ⑥不要不急の外出自粛や夜間外出（深夜徘徊）及び無断外泊はしないで下さい。カラオケ・ゲームセンター、ボウリング、ネット喫茶などは自粛する様にして下さい。
- ⑦SNS・ツイッター等の正しい活用をして下さい。特に、新型コロナウイルス感染情報等の不確実な情報発信、個人情報流出・誹謗中傷・差別（地域差別・人種差別等）などの言動や書き込みはしない。\*新型コロナウイルス関係だけの注意ではありません。場合によっては、法的に罰せられる事があります。
- ⑧危険ドラッグなどの薬物禁止や飲酒禁止、喫煙禁止（電子タバコ含む）。  
\*場合によっては、所持・購入も法的にも罰せられる事があります。
- ⑨パーマ及び類する事、染色・髪型などの頭髪にしないようにして下さい。
- ⑩無許可でのアルバイトはしないで下さい。（原則禁止になっています）