

😊スマイル(2月号)②

保健(まほり)
宮内中学校(まけんじ)
令和2年(2月)24日

今年も1年、ありがとうございます。感染症対策に追われる毎日でしたが、宮内中生みほさんの協力に感謝しています。家族そろって健康で新年を迎えてください。来年もよろしくお願ひいたします。



冬休み おうちでも 感染症対策

3つの首をあたたかく

3つの首はいずれの首も皮膚が薄く、太い動脈が皮膚の近いところにあるため、気温の影響を受けやすい部位です。

首 マフラーやタートルネックで。学校のイメージもチェックを上げてあげよう。

手首 袖のしぼり服や手袋で。体に合ったサイズの服を着よう。

足首 長めのくつやタイツで。長ズボンをはいても足首があるくつをはこう。

① 規則正しい生活
十分な睡眠とバランスの良い食事
で免疫カモを
保ちましょう。
こまめな手洗いを
忘れずに!!

② 換気
家でも常時換気を!!
室温低下によって体調を崩さないように、暖かい服装で
過ごしましょう!

③ 外出
外出前の体温と健康
観察をしっかりと!
公共交通機関を利用する
時は、マスクを着用し、
会話は控えよう!

④ 食事
食事時の会話は控えるように
心がけてよう。
外食をする時は、感染対策が
行われているお店の利用を
するのよにしましょう。

お知らせ
医療機関で新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症と診断された場合は速やかに学校に報告をしてください。
また本人及び家族がPCR検査を受けることになった場合も学校にお知らせくださいませう。お願ひします。
結果がでるまで出席停止となりませう。ご協力よろしくお願ひします。

SNSトラブルに注意!

令和元年、SNSから犯罪被害にあった18歳未満の子は2082人。特に中学生は847人で前年から223人増加。被害者数は過去最大だませう。

便利で楽しいはずのSNSが、怖い事件につながってしまうこともあります。SNSで知り合った人がみんないい人とは限りませう。冬休み、SNSの使い方を振り返って、家族と確認してみませう。* 警察庁「令和元年における少年非行・児童虐待及び子供の性被害の状況」

Merry Christmas

