



冬場の感染症対策

連日、最低気温を更新する日が続いています。寒くて換気をするのが難しい時期ですが、感染予防のために、みんなでできることをやってみましょう！

1 閉め切らない ①常時対角線2方向を開けて換気をしましょう。

閉まっている時には、近くの人が窓やドアを少し開けてください。

②休み時間には窓を大きく開け、空気を入れ替えましょう。

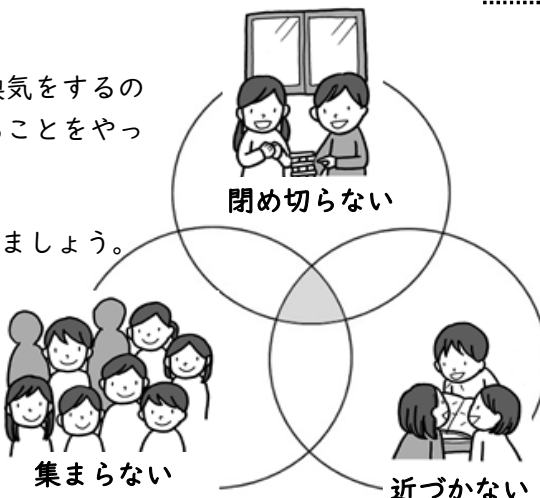


感染予防も 忘れずに！

2 集まらない・3 近づかない

①マスクを着用しましょう。

体育前後の移動中、部活の前後には必ず着用。他の人と会話をする時にはマスク必須です。片付けや帰り支度中に、マスクをせずに話している人を多く見かけますので、注意してください。



寒さ対策 寒いと感じる人は、自分で可能な対策をして来るようにしましょう！

【西中のきまりより】

- ・タイツ(女子)：黒。タイツをはいた時は、黒ソックスも可。
- ・セーター：Vネックで黒か紺色無地。ワンポイントはよい。セーターのままでは生活しない。

○ひざかけ(今年度)：キャラクターは不可。教室内で使用しましょう。



首・手首・足首を冷やさないのがポイントです。



お酒はいつでも・どこでもきっぱり NO!

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。

どうしてダメ?

- 大人よりも依存症になりやすい
- 脳や骨がうまく成長できなくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる

勇気をもってきっぱり断りましょう

今年も残すところ1週間となりました。新型コロナウイルス感染症の流行で、例年以上にいろいろなことがあった1年でしたね…。冬休みも気を付けなければいけないことが多く、スッキリしない気持ちの人いるかもしれません。新しい年は、どんな年になるのでしょうか。冬休み中も、早寝早起き朝ご飯、適度な運動など生活リズムを意識して生活し、元気に学校にきてください。

下館西中
保健室
R2.12.23

#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…こんな1日があってもいいけど

毎日
ダメだよ!!

だらだら
ゲーム・スマホ

カラダを動かす

だらだらパクパク

3食しっかり食べる

ひたすら
ゴロゴロ

夜にしっかり寝る!

師走のし忘れ ありませんか?

12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていないことはありますか?

<input type="checkbox"/> 朝ごはん 時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう	<input type="checkbox"/> メディア ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか? 決めた時間を守りましょう	<input type="checkbox"/> 手洗い 外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう	<input type="checkbox"/> 病院受診 健康診断で気になることがあった人は、今年のうちを受診するのも忘れずに
--	--	--	--

🎁 保護者の方へ

・毎日の検温と健康観察カード記入のご協力ありがとうございます。冬休み中及び3学期も引き続き、健康観察と記入をお願いいたします。

・冬休み中に、お子さんやご家族の方が、PCR検査を受けた時には、本校のHP上にあるPCRのアンケートフォームにて受診報告をお願いします。