



ほけんだより

令和3年12月24日

冬休み号

綾川町立綾南中学校

長かった2学期も終わり、冬休みが始まります。冬休みも感染症対策を続け、元気に過ごしましょう。

冬休みを健康で安全にすごすための約束

せいかつ くず
生活リズムを崩さない



きそくただ せいかつしゅうかん
規則正しい生活習慣が
げんき ひけつ
元気の秘訣だよ

いえ かんせんしょうたいさく
家でも感染症対策



てあら かんき かんせんしょう
手洗いや換気で感染症の
よぼう つづ
予防を続けよう

すこ まいにちうんどう
少しずつでも毎日運動



からだ うご きも
身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

くら まえ いえ かえ
暗くなる前に家に帰る



がいしゅつ いえ ひと
外出するときは家の人に
かえ じかん つた
帰る時間を伝えておこう

新型コロナウイルス、オミクロン株に注意！

まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



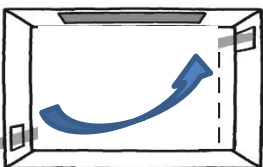
密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



空気感染

なが じかんただよ けつかく ま
長い時間漂う(結核や麻疹など)

エアロゾル感染

しばらく漂う

接触感染

感染者が触れたスイッチやドアノブなどを触れることで手についたウイルスが口や鼻から侵入して感染します。



飛沫感染

すぐに落ちる

感染者のせきやくしゃみの水滴と一緒に飛んだウイルスを吸い込んで感染します。

冬休み中も、検温カードに毎日の検温と健康状態、行動記録を必ず書きましょう。

体や心が疲れていませんか？

3年生はいよいよ受験シーズンに入り、志望校合格を目指して、日々勉強に励んでいることと思います。また、1・2年生も勉強や部活動に打ち込み、一人一人が全力で頑張った2学期でした。冬休みには、お正月などの年中行事がありますが、2学期の疲れを癒すこともできる期間でもあります。「ため息が増えた」「やる気が起きない」などと感じる時は心がSOSを出している証拠です。体をリラックスさせて、ゆっくりお風呂に入ったり好きな音楽を聴いたりして、休養を取りましょう。とはいえ、電子メディアは逆に眼精疲労や脳の疲れを引き起こすので、長時間の使用をしないようにし、上手な休養の取り方を考えましょう。



痛い だるい...目の疲れ、原因は？



今年の厄災を断ち切る

(そばは切れやすいので)



長寿を願う

(そばは細く長いので)

年越しそばの由来あれこれ

(この他にも諸説あるよ！)

健康の縁起をかつぐ

(そばは風雨にさらされても、日光を浴びると元気になるので)



2つの絵を見比べて7つの間違いを探そう！



答え...左の花瓶の花/机の電気スタンプ/机の引き出し/右奥の額/ベッドの上のぬいぐるみ/リボンの掃除機本体の持ち手/右下のひもの向き