

ぼけんだより2月

2020.2.12
 関中学校
 保健室 No.18

連日、新型コロナウイルスのニュースが流れ、心配ですね。関中学校では、少し遅れてインフルエンザが流行しています。新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い・うがい」「咳エチケット」です。また、免疫力を高めるためにしっかり睡眠時間を確保する、バランスのよい食事を摂る、ストレスをためないなど、日頃からウイルスに負けない体づくりを意識しましょう！

自分の体は自分で守る！
感染症を予防しよう！！

新型コロナ
 インフルエンザ

ウイルスは
 こんなところに…

ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり
 スマホの画面 パソコンのキーボード など

だから手洗い！
 手についたウイルスが体内に入ってしまうよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

まずは、石けんを使って、こまめに手洗いを行ってください。トイレなどにアルコール消毒液も設置してありますので、手洗い後に使用してください。手洗い後に濡れた手を振り回している人もいますが、毎日清潔なハンカチを持ってきて、しっかり拭きましょう。特に給食の前、トイレの後などは念入りに手を洗いましょう！

咳などの症状がある方は、周りの人に移さないように咳エチケットを心がけてください。

換気をしよう！

閉め切った部屋はウイルスや細菌、二酸化炭素などがこもったまま・・・

休み時間ごとに5～10分間、換気をしましょう！寒いからといって、閉め切ったままでは、すぐに感染がひろがってしまいます。

空気の通り道ができるように窓を2か所以上あけると効果的です！

かぜ・インフルエンザ予防の味方 せきエチケット

せきやくしゃみをしている人が増えてきました。お友だちにうつさないためにはどうしたらいいのかな？

<p>せき・くしゃみをするときは…</p> <p>人から顔をそむける腕で口元を覆う</p>	<p>せき・くしゃみが出ている間は…</p> <p>正しくマスクをつけましょう</p>	<p>はなをかんだ後は…</p> <p>ティッシュはすぐにふたつきのゴミ箱へ</p>
--	--	---

保健給食委員会から全校のみなさんへお知らせ

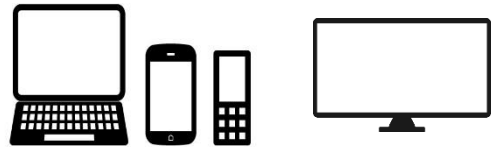
2月19日(水)から1・2年生は学年末テスト、3年生は実力テストが始まります。そこで諸活動が停止になる明後日の14日(金)～20日(木)の1週間、ネット・テレビについての3つの約束事を守る活動を行います。今年度最後の取り組みとなります。今回も、期間を合わせて関中・関小・加太小の3校で活動します。テレビやネットの長時間利用は身体的・精神的・社会的にも影響が出てきます。この活動を機会に家族でネットやテレビの利用に関するルールを話し合い、一緒に取り組んでもらいましょう!

使いすぎ、ダメ、絶対!!

○ 時間制限を守ろう

ネットの使用は、1日1時間以内にしよう

テレビの視聴は、1日1時間以内にしよう



○ 夜10時～朝6時まで、テレビ・ネットの使用禁止

○ それぞれの家庭でネットに関するルールを決める

(ネットを使用しない人はテレビに関するルール)

※ネットは、スマートフォンやゲーム機、パソコンなど

テスト期間中(2/14～20)、3つの約束を守りましょう

勉強に集中したい時に、相手からメッセージが来たら「活動中だから」ということを伝え、受け取ったら、それ以上メッセージを返信しないようにしましょう!期間中は、 unnecessary メッセージは控えよう!

年間を通して守ること

- 悪口を書かない
- 個人情報を書かない。

活動以外の時も意識できていますか?

当たり前のことですが、とても大事なことです。

一度流してしまった情報を完全に消すことは不可能です。相手に送る前、投稿する前にもう一度、しっかり確認するようにしましょう!

活動期間中は、1.2学期同様に毎日朝の会で、前日守れたかどうかをカードに記入します。

記入したら、保健給食委員に提出してください。

最終日は、合計を記入し、約束事を守るために工夫したことを記入します。



活動終了後、みなさんの結果をまとめ、保健給食委員会から報告します!

できるだけ多くの人が約束事を守れるように家族や友達と協力して、がんばりましょう!