



春日井市立
中部中学校
2015. 12

日に日に寒さが厳しくなり、いよいよ冬本番ですね。体調不良で保健室に来室する人もだんだんと増えてきました。この冬を元気に乗り越えるためには、今のうちからしっかりと体調管理をしておくことが大切です。皆さんが元気に 2015 年を締めくくり、気持ちの良い新年を迎えられることを願っています。



自分のために、
みんなのために！

風邪・インフルエンザを防ごう

いよいよ、風邪・インフルエンザの本格シーズンがやってきます。この学校では、まだインフルエンザは出ていませんが、市内では、すでに報告されています。風邪・インフルエンザの予防は、自分だけでなく、みんなで協力して心がけると、より効果的です。自分のためにも、みんなのためにも予防を心がけましょう。

予 防 3 原 則

① 抵抗力を高める

予防接種をしたり、早寝早起きや十分な睡眠、適度な運動をしたりする。

② 感染経路の遮断

手洗い・うがいやマスクの着用（咳エチケット）を心がける。

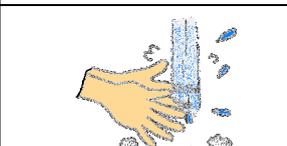
③ 感染源の除去

手のアルコール消毒をしたり、もし感染してしまった場合は家で十分に安静にする。

12月の目標

うがい・手洗いをしっかりしよう

うがい・手洗いは、感染症予防でとても大切です。外から帰った時、給食の前、部活の後など、しっかりできていますか？手洗いは、水だけでなく、石けんを使って30秒以上よくこすって洗うこと、うがいは15秒以上ガラガラうがいをする、効果的です。各自で、感染症予防に努めよう！

 <p>①水で手をぬらしてから、石けんをつける。</p>	 <p>②石けんをあわだてながら、手のひらを洗う。</p>	 <p>③手のこう、指の間を洗う。</p>	 <p>④指先・つめを洗う。</p>
 <p>⑤親指側と小指側を洗う。</p>	 <p>⑥手首を洗う。</p>	 <p>⑦水で石けんをしっかりと洗い流す。</p>	 <p>⑧蛇口に水をかけてから止め、清潔なハンカチでふく。</p>

もうすぐ **冬 休 み** がやってきました！

もうすぐ、冬休みがやってきましたね。冬休みには、クリスマスや大みそか、お正月など、たくさんの行事があります。その時、家族や友達と出かけたり、親戚の人と集まったりなど、さまざまな場所で、多くの人と関わる機会が増えると思います。そこで、今回は、皆さんが、元気で安全に冬休みを過ごすことができるように、冬休みの生活で気を付けてほしいことを紹介したいと思います。しっかりと読んで、充実した冬休みにしましょう。



いろいろな人と会う中で、お酒やタバコなどを勧めてくる人もいるかもしれません。「ちょっとぐらい…」という弱い心に負けずに、はっきりと断りましょう。

妊娠・性感染症という危険。



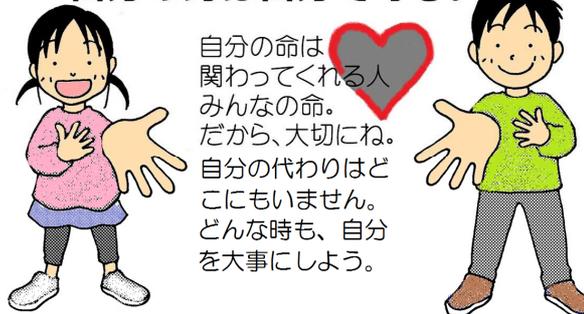
自分が中学生であることをよく考え、中学生としてふさわしい行動をしましょう。その場の雰囲気流されず、嫌なことは嫌とはっきり言うなど、自分の気持ちを伝える強さを持ちましょう。

SNSでの出会い・書き込みに注意



SNSの情報が、すべて信頼できるものとは限りません。また、何気なく書いた一言が、大きなトラブルになることもあります。よく考えて行動しましょう。

自分の身は自分で守る。



どんな人の命も、たくさんの人に愛され、必要とされている、かけがえのない命です。生まれるべくして生まれてきた自分の命を、大切にできる行動をしましょう。

<保健室からのお願い>

- ① 学校でけがをして、スポーツ振興センターの書類を病院から受け取った人はなるべく早く保健室へ提出してください。複数の書類がある人は、先に受け取った分だけでも、その都度、提出するようにしてください。
- ② 保健室に来室する人の中に、「持ってくるのを忘れたから、マスクがほしい」と言う人がいます。保健室にあるマスクなどの備品は、緊急時のために用意してあるものです。自分で用意できるものは、自分で持ってきてきましょう。また、保健室では、応急処置をすることはできますが、継続的な治療はできません。ガーゼなどは、家で取り替えてきましょう。