

# ほけんだより 12月



平成30年12月25日 港区立御成門中学校

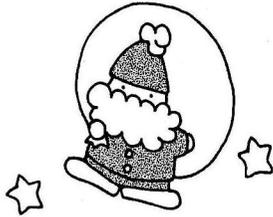
## 目標・・・規則正しい生活をしましょう！

2018年も残りわずかになりました。

今年はどんなことがありましたか？

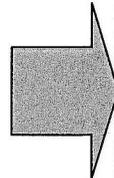
小さな事でもいいことが集まれば前に進む力になります。よくなかったことを思い返して反省することも大切ですが、よかったことをたくさん思い出して新しい年へのエネルギーにしましょう。

体調に気をつけて、よい年末年始を迎えてください。



## 冬休み中に病気やけがで受診した場合

病気やけがで受診した場合、このプリントの右下にある「冬休み受診連絡票」に記入し、1月8日の始業式に、担任の先生へ提出してください。



## かぜや感染症から身を守りましょう！

気温が低くなり体調を崩す生徒も見られるようになり、頭痛、咳、のどの痛みや、腹痛、下痢など・・・症状は様々です。

これから、冬休みは人混みに出かける機会も増えるのではないのでしょうか？

次の予防法を、実行してみてください。

### 1:咳エチケット

- 咳やくしゃみをする場合は、はんかち・タオル・ティッシュ等で口を覆い、周囲の人に飛沫を浴びせないようする。
- 咳やくしゃみが出る場合は、自宅を出るときから**マスクを着用**する。  
\*はんかち、ティッシュを持たせてください。はんかちを持っていない生徒の手洗いの後は、「自然乾燥」「上着・スカート・ズボンで拭いている」状態です。\*ご家庭でもマスクをご準備ください。

### 2:手洗いとうがい

- 石けんでの手洗い。泡を手全体に広げ、最低10秒はこすりあわせる。  
\*泡だててからが手洗いのスタートです。しっかり洗わせてください。  
\*ブクブクうがいで口内をきれいにしてから、ガラガラうがい。

### 3:はんかち・タオルの貸し借りはしない。

- \*タオルの共用は、望ましくはありませんのでご注意ください。

### 4:教室の換気・・・1時間ごとに、窓をあけて換気を行う。

- \*換気、加湿にお気をつけください。

**1/8 始業式の朝、登校前の自宅での健康観察をお願いします**

### 「冬休み受診報告票」

港区立御成門中学校

年 組 番氏名

受診理由（診断名）	受診日	病院名
	月 日	
	月 日	