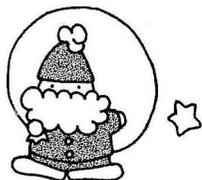


ほけんだより 12月



令和元年12月16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！



12月12日、都内にインフルエンザ「流行注意報」が出されました。これは、「今後大きな流行へと拡大する可能性があるため、インフルエンザの予防、拡大防止のために、より一層注意を払うことが重要」ということです。

港区内の小・中学校でも学級閉鎖や学校閉鎖が出ています。御成門中では、12日現在インフルエンザに罹患している生徒はいませんが、家族には罹患されている方が数人いらっしゃいます。予防を行い年末年始を元気に過ごしてください。

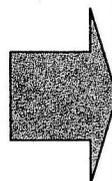
御成門中では、12日現在インフルエンザに罹患している生徒はいませんが、家族には罹患されている方が数人いらっしゃいます。予防を行い年末年始を元気に過ごしてください。



<p>生活リズム崩すに!</p> <p>早寝・早起き</p> <p>3度の食事</p>	<p>事故に注意!</p>	<p>誘われても断る!</p>
<p>毎日少しでも運動</p> <p>Walking!</p>	<p>なぜ? インフルエンザ予防</p> <p>手洗い</p> <p>うがいの</p> <p>マスク</p>	<p>病気・異常の検査・治療</p> <p>治しておけばよかった...</p> <p>by 受験生</p>

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、ハンカチ・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。
- ＊ハンカチ、ティッシュを持たせてください。ハンカチ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: 教室の換気・・・1時間ごとに、窓をあけて換気を行う。

- ＊換気、加湿にお気をつけてください。

4: ハンカチ・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。

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

.....切り取り線.....

「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	