

ほけんだより 12月

令和4年12月23日
 龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室
 文責：

明日から冬休みに入ります。今年の冬は行動制限もない年末年始になりますが、新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染が落ち着いているわけではありません。今までと同様に「こまめな手洗い」「マスク着用を含む咳エチケット」「規則正しい生活」は、どの感染症にも共通する予防法です。今一度、感染症予防の意識を高め、この冬を乗り切りましょう！



感染症予防の3原則！

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

抵抗力を高める

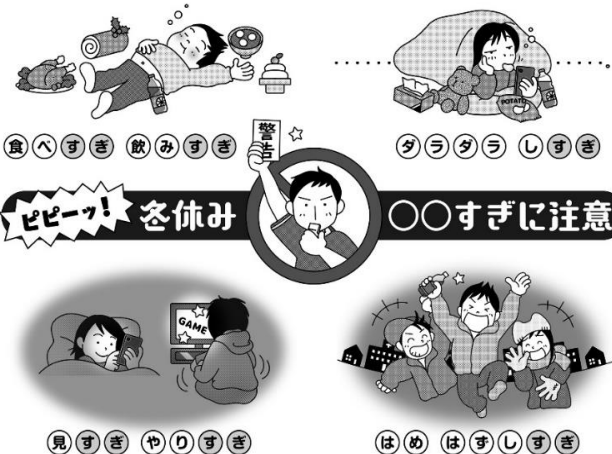
十分な栄養・睡眠、適度な運動



感染症を予防するための基本的な方法には、一人一人が簡単に実行できる内容が多いことが改めて分かります。「面倒くさい」「自分は大丈夫」といった気持ちの緩みが一番危険です。

アップする前に考えて！SNSの使い方

冬休みは、楽しいイベントが沢山あります。クリスマスにプレゼントをもらったり、友達と遊んだり…旅行で素敵な場所に行くと、ついついSNSにアップしようと思う人もいるでしょう。その写真は本当にアップしても大丈夫ですか？場所や個人が特定される情報は含まれていないですか？友達と一緒に写っている写真を無断にアップしようとしていないですか？犯罪に巻き込まれることがないように投稿するまえにしっかり確認しましょう。もちろん、人を傷つけるようなことは絶対に書かないようにしてください。



★むし歯や視力低下は放置していても自然に良くなることはありません。特に3年生は受験の直前に「歯が痛い！」なんてことにならないように早めに受診をしましょうね。