ほけんだより 12月

２０２０年１２月２４日
摂津市立第二中学校　保健室

行事が盛りだくさんな２学期が終わり、もうすぐ冬休みです。今年は新型コロナウイルスの影響で、学校も普段と違う始まり方でした。登校する時には検温をして、ロうるさく「手洗いしなさい！」と言われましたね。少し窮屈ですが、自分の身を守るため、また、周りの人の身を守るため、必要なことです。これからも一人ひとりが感染予防に努めていきましょう。

たのしい冬休み！

元気に過ごす ポイント3つ

1

年末年始は
楽しいイベントが
たくさん。
食べすぎに注意！

2

寒くても…
早起きしよう！

3

少しずつでも
運動しよう！

お酒はいつでも・どこでもきっぱり NO!

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。

どうしてダメ？

- ☐ 大人よりも依存症になりやすい
- ☐ 脳や骨がうまく成長できなくなる
- ☐ 性ホルモンのバランスが崩れる

寒いとサボりがちなこと ベスト3

わかるかな？

① □ん□
② □ん□□
③ □□□ん□□□□

ヒント

① ウイルスを追い出すために１時間に１回はしよう

② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ

③ 夏はこまめにしていても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です

寒くても元気に！

答え：①換気　②運動　③水分補給

他人事じゃない！ トラブルに注意

令和元年、SNSから犯罪被害にあった18歳未満の子どもは、2,082人※。被害者数は過去最多で、特に中学生は847人（前年比＋223人）と大幅に増加しました。

> 会社員の男がSNSで中学３年の女子生徒と通話中、集団レイプしに行くなどと脅迫して裸にさせ、その状況をビデオ通話にして録画した。

> 会社員の男が女子中学生になりすまし、SNSを通じて知り合った男子中学生に、スマホで撮影した全裸の動画を送信させた。

便利で楽しいはずのSNSが、こんな怖い事件につながってしまうことがあります。SNSで知り合った人が、みんないい人だという保証はありません。

あなたの使い方は、本当に大丈夫？

※警察庁「令和元年における少年非行、児童虐待及び子供の性被害の状況」

【保護者の皆さまへ】

本日、健康診断の結果を記入した「健康カード」を返却しました。お子様の健康状態をご確認ください。治療が必要な方には各検診後に「受診のお知らせ」を渡しております。早めに受診し、結果を学校まで提出してください。

↓まだ流行はしていませんが、お知らせです。↓

インフルエンザにかかったら 登校できません

小学生以上では、「発症したあと５日を経過し、かつ、解熱したあと２日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK