

（ほけんだより）12月



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！

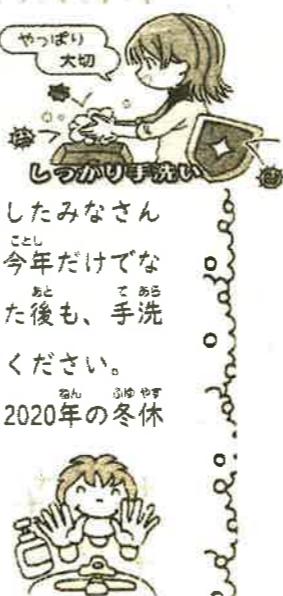


手洗いの年 締めくくるのはやっぱり..

今年は「手洗いの年」
と言ってもいいくらい、手
洗いを耳にし、意識し、実
践した年だったと思います。

コロナウイルスだけでなく、手洗いは感
染症対策の基本。石けんでていねいに洗え
ば、手についているウイルスの感染力が、
ぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさん
は、もう“手洗いのプロ”。今年だけにな
く、コロナウイルスが終息した後も、手洗
いを日々の習慣として続けてください。
そして、手洗いの年だった2020年の冬休
みも、もちろん、最後まで
気を抜くことなく、手洗い
をしてくださいね。



令和2年12月24日
岸和田市立山瀧中学校
保健室

★★コロナウイルス感染症についてのクロスワードパズルを岸和田市内中学校の養護教諭みんなで作成しました。裏面にあるので Let's challenge!!

コロナウイルス、風邪のウイルス、
インフルエンザウイルスetc

ウイルスがきらいなことって



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗
えば、約百万個のウイルス
を数百個にまで減らせます



マスク

しぶきと一緒に広がるウイ
ルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスな
ら、湿度50~60%で感染
力が弱まります



こまめな換気

空気を入れ替えて、室
内のウイルスを追い出
します

他に要注意!

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、集団レイブしに行
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」

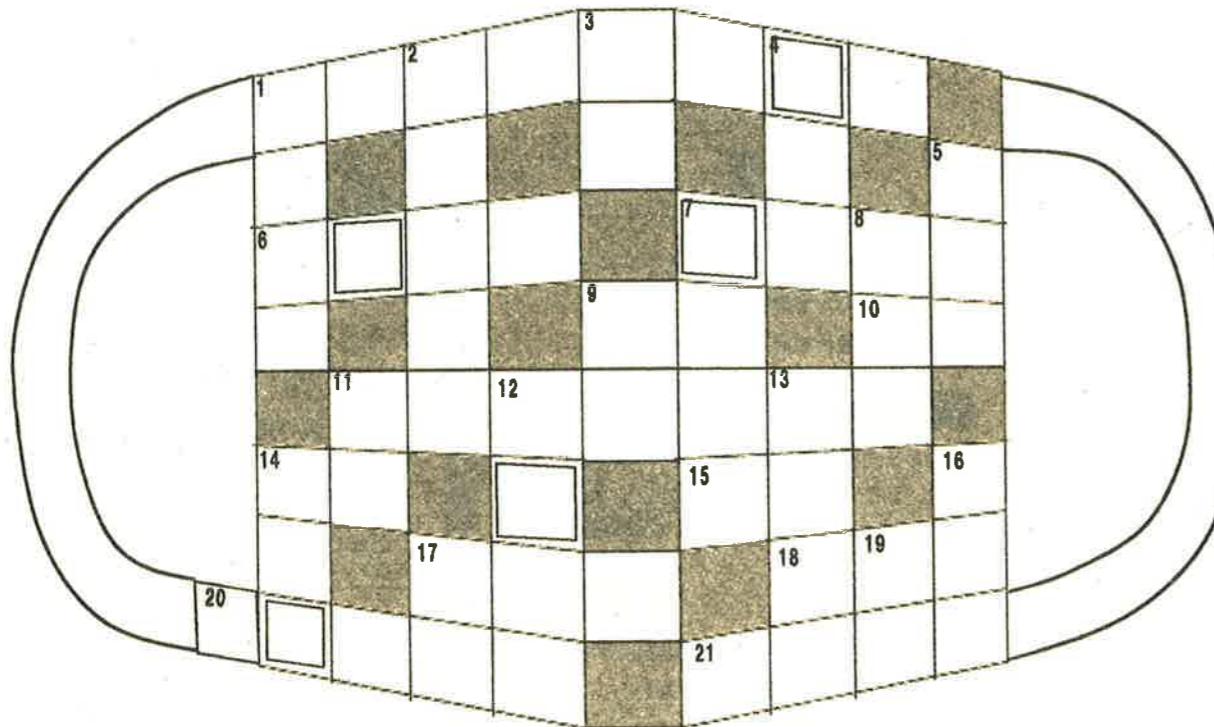
☆年末年始のコロナウイルス感染症に関する連絡について

12月29日(火)から1月3日(日)までは学校が休業になります。

この期間は、学校内での感染拡大が考えられないため、コロナウイルス感染症に関する学校への連絡は不要です。

この期間に、「生徒が、コロナウイルス感染症に感染した。」「生徒が、濃厚接触者と認められた。」場合は、保健所の指示に従ってください。また、1月4日(月)朝に、状況を学校に連絡してください。

★★岸和田市内中学校の養護教諭が作ったクロスワードパズル 2020.12



タテのヒント

- ①みんなが住んでいる市の名前は?

②テストのときは、いつも〇〇〇〇〇
して、ドキドキする。

③家で過ごそう!「お〇〇時間」

④かぜをひいて、〇〇〇熱が出た。

⑤体調〇〇〇をしっかりして、自分の健康は自分で守
ろう。

⑦自粛生活で「〇〇〇〇」が溜まっていませんか?

⑧睡眠〇〇〇は、疲れのもと!

⑨「土生」と書いて、なんと読む?

⑪サンマのおいしい季節。「〇〇」

⑫「GO TO 〇〇〇〇」

⑬のどのケア製品やうがい薬で
有名な「〇〇〇〇」。

⑭この食べ物  〇〇〇ライス」

⑯コロナウイルスにかかった人は〇〇〇された。

⑰あかちゃんを〇〇す。

⑲オーストラリアの山〇〇でたくさんのコアラが犠牲に
なった。



COOライス

太枠の文字を下に入れて文を完成させよう。

順番も考えて！

※新型コロナウィルスの専門用語として

同じウイルスの集団感染や感染者の集団のことを



□□□□□と呼びます。

* * 答えは、12月25日～保健室前掲示板に貼っておきます。
また、見てくださいね！