

# ほけんだより12月

発行：玉野備南高校  
保健室  
No.5 (2022.12.12)

今年も残すところ、あとわずか。今年もまた、新型コロナウイルス一色の1年となりました。新型コロナウイルス感染症の流行が始まって、3年近く。感染予防対策も日常となっているとはいえ、みなさんは毎日、本当によく頑張っていると思います。

来年こそ、心から笑い、希望にあふれる年になりますように、心から願っています。

## 感染症対策 続けよう！



新型コロナウイルス感染症は第8波を迎え、岡山県でも感染者が増えている状況です。また今冬は、季節性インフルエンザとの同時流行も心配されています。今、私たちにできることは、体調を整え、感染予防行動を続け、感染リスクの高い行動を控える事。これは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザ予防にもつながることです。

## マスクをつけよう



人との距離が近い時、  
会話をする時や  
声を出す時は  
マスクをつけよう！

## 換気をしよう

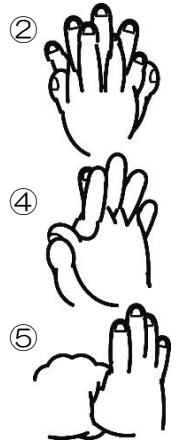
冬は、寒さから換気がおろそかになりがちですが、意識して窓を開けて、換気をするように努めましょう。



## 手を 洗おう！



- ①液体せっけんを泡立て、手のひらをよくこする。
- ②手の甲をのばすようにこする。
- ③指先、つめの間を念入りにこする。
- ④両指を組み、指の間を洗う。
- ⑤親指を反対の手でにぎり、ねじり洗いをする。
- ⑥手首も洗い、よくすすぎ、よく乾燥させる。



## 人混みを 避けよう！



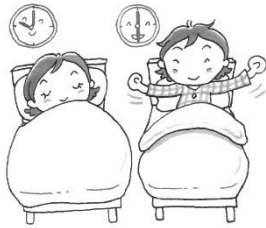
年末年始、楽しい計画があるかもしれませんが、できるだけ人混みに出るのは避けて、家で過ごすようにしましょう。



感染リスクが高いため、大人数での食事や、マスクなしの会話も控えましょう。

## 体調と環境を整えよう！

質のよい睡眠を  
しっかり取ろう



栄養バランスの  
よい食事を  
しっかり取ろう

適度な運動で  
体調を整えよう



体を冷やさない  
ようにしましょう

体にも こまめな  
水分補給を



部屋の換気を  
こまめにしよう

室内の乾燥にも  
気をつけよう



スマートフォン  
には、危険が  
いっぱい！



スマートフォンは、とても便利なものですが、使い方によって、友達とのトラブルや犯罪に巻き込まれる危険があります。また、そのつもりがなくても、自分がだれかを攻撃してしまう加害者になる危険もあります。

スマホに触れる時間がつい長くなる冬休み。使い方十分に注意をしてください。

## アップする前に考えて！ その投稿、大丈夫？



◆ 友達の写真を  
無断でアップしない



◆ インターネットに  
悪口を書き込まない

## ネット上の投稿は簡単には消えません

『コミュニティサイト』での出会いから起こるトラブルもたくさんあります。初めからだますことを目的に、年齢や性別を偽って近づく人もいます。

◆ 個人情報や写真を  
送らない

◆ SNS で知り合った人に  
絶対に会わない！



性被害を受けたり、ストーカー被害に  
あう可能性もあります！