

～生徒・保護者の方、ご一緒にお読みください～



No.8

令和5年12月

港区立青山中学校

保健室

一般的にお店で売っているクリスマスツリーはプラスチック製が多いですが、本当は何の木か知っていますか？答えは「もみの木」です。

もみの木は常緑針葉樹で、冬も葉が散らないことから強い生命力の象徴とも言われています。冬休み中、みなさんももみの木のように元気に過ごしてくださいね。



## ❖ 12月の健康目標「かぜを予防しよう」

青山中学校では11月下旬から欠席をする生徒や、体調不良で保健室を利用する生徒が増えてきました。インフルエンザも、1年生の学年閉鎖をはじめ、各クラス複数人の感染がみられました。かぜを予防するためにどのようなことに気を付けるといいか、改めて確認をしましょう。

### 手洗いアタック



石けんをつかった手洗いは効果抜群です。手のすみずみまで洗うためには【流水で15秒、石けんで10秒、流水15秒】とされています。寒い冬こそしっかり洗いましょう！

### マスクガード



咳やくしゃみがでるような体調の悪い人はマスクをしてウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。マスクをしていると吸い込むウイルスも減らすことができます。

寒くても窓を開けて換気をするようにしましょう。教室では対角線上の窓とドアを10～20cm開けておくと十分な換気ができますよ。「寒い」と感じたら換気ができている証拠です。

### 換気ハリケーン



インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの学校感染症にかかった場合、出席停止となります。診断を受けた場合、必ず学校へ連絡をしてください。また、登校時には書類提出が必要です。登校初日は、教室に行く前に職員室に行き、書類を提出してください。詳しくは青山中ホームページを確認して下さい。

[学校感染症による出席停止について | 港区立青山中学校 \(minato-tky.ed.jp\)](https://minato-tky.ed.jp)



## ❖ 冬休みの過ごし方を確認しよう



### 【早寝・早起き・朝ご飯】

冬休みは年越しやお正月で楽しいイベントがたくさんありますが、『早寝・早起き・朝ご飯』で規則正しい生活を心がけましょう。

長い休みだと思って遊んでばかりいるとあっという間に新学期が始まってしまう。提出物などの勉強も計画的にできるよう、午前中から元気に活動をしましょう。

### 【スマホやゲームの使い方】

自由に時間を使える冬休み。保護者の方とスマホやゲームの使用方法について改めて確認をしましょう。

使用時間のルールを守る、SNS などのネットで知り合った人に会わない、自分の個人情報をのせない、人の悪口を書き込まない……

ルールを守って  
楽しく使用し  
ましょう。



## 差別や偏見を考えてみよう



友だちなど身近な人が新型コロナウイルス感染症にかかった時に、こんなことをしていませんか？

友だちに「ウイルスだ!」と言ったり  
「うつされる」と近づかないようにしたりした

SNSに「〇〇はコロナになった」と  
友だちの名前を書き込んだ

目に見えないウイルスや病気への不安や恐怖が原因で、感染者を避けようとしてしまうことがありますが、これらは差別や偏見につながるかも。

### 12月10日は世界人権デー

これを機会に、感染した人にも治った人にも温かい対応ができるように、日頃の生活を振り返ってみましょう。



なんでダメなの?

## お酒とたばこ



お酒

脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

### 1年生、2年生の保護者様

来年度に向け「学校での食物アレルギー対応に関する調査票」を12月7日に配布いたします。食物アレルギーの有無関わらず、全員が提出するものです。ご協力をお願いいたします。(提出締め切り12月14日)  
※3年生は卒業するため調査しません。