



令和3年1月12日
石川県立金沢北陵高校
保健室

新しい年がスタートしました。今年は丑年です。干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず、一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切です。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からしっかりと元気な体作りをしていきましょう。



1・2月の保健目標 感染症を予防しよう！
(新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・ノロウイルス等)

新型コロナ かからない
インフルエンザ うつさない
カゼ ひろげない

大切なのは、
一人ひとりの
やさしさと思いやり

予防の基本は**共通**



「マスク・手洗い（手指消毒）・こまめな換気」

新しい学校生活様式の徹底に、理解と協力をお願いします！

換気のため通常より冷えることが予想されます。

防寒着の準備と、下着やカイロ、靴下などで保温の工夫をお願いします。

カバンの中に入れてほしいものリスト

替えの靴下（雨や雪で濡れたとき用）

折りたたみ傘

ナイロン袋・ゴミ袋

予備のマスク

ティッシュ・ハンカチ・タオル

使い捨てカイロ



天候にあった靴(ブーツ・スノレなど)で登校しましょう！



その“しんどい”もしかして空気のせい？



どうしてかな？

<p>1 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p>	<p>2 ウイルスがたまるから</p> <p>空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p>	<p>3 ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…</p>
--	---	---

みんなで協力して、空気を入れ替えよう

- ◆ 対角線上にある窓やドアを2箇所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

スマホのトラブル、巻き込まれていませんか？引き起こしていませんか？

SNSとかけて学校と解く。その心は…？

どちらも「とうこう（投稿・登校）するときは気をつけましょう」

▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ	侮辱罪
▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる	名誉棄損罪
▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す	業務妨害罪
▶ 「死ね」「殺してほしい」などと書く	脅迫罪

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

誹謗中傷は犯罪です

こんなことでも…
犯罪です！