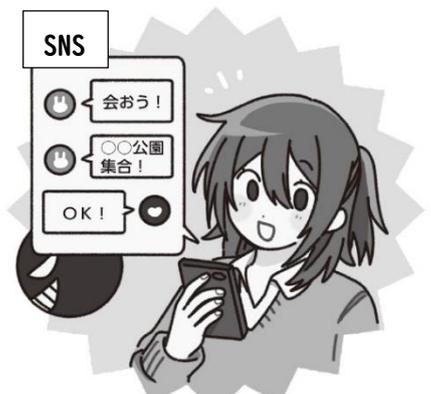


保健だより

令和2年12月18日
もうすぐ冬休み号
津幡高校保健室

待ちに待った冬休み！どう過ごす？

2020年も残すところあとわずかとなりました。今年は新型コロナウイルスに振り回された1年でしたが元気に過ごすことができましたか？冬らしい日が増えてきましたが、寒さに負けず、元気に年の瀬を迎えましょう。クリスマスやお正月など楽しいイベントには誘惑もたくさんありますが自己管理をしっかりとって、充実した冬休みにしてください。



手洗い後…ぬれた手は？

OK / NG をおさらい

学校以外でも感染対策のためハンドドライヤーの使用を停止している施設が多いです。普段からハンカチを持ち歩く習慣をつけましょう！



清潔なタオルやハンカチでふく

カーテンや衣服でふく

水気を髪になじませる

手を振って水気をきる

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。

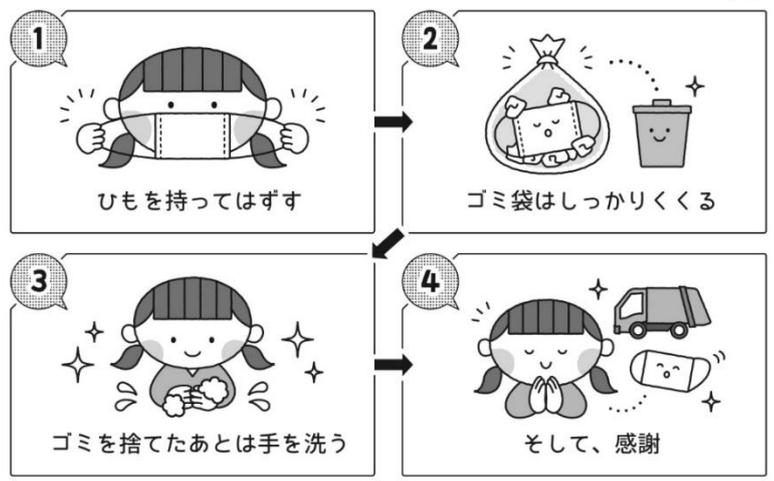
便利で楽しいはずのSNSが、こんな怖い事件につながってしまうことがあります。SNSで知り合った人が、みんないい人だという保証はありません。

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」



(!) マスクの捨て方 (リ)



受診がまだの人！はよ、病院いきまっし！！

11月に1年生の耳鼻科検診が終わり、今年度の健康診断がすべて終了しました。健康診断で治療や検査の必要がある人は、受診勧告書をもっているはずですが、部活動などで忙しく、まだ受診できていない人は冬休み中に受診をしてください。そして受診をしたら受診勧告書を保健室に提出してくださいね。



一度できてしまった虫歯は歯磨きを頑張っても治りません。歯科医院で治療してもらいましょう。

度が合わないめがねやコンタクトレンズを使用しているとさらに視力が下がったり、眼精疲労の原因になったりする可能性があります。眼科へ行きましょう。

