

12月 けんこう カレンダー

月 火 水 木 金 土日

新陵中学校でもインフルエンザが流行しています。

☆せっけんによる手洗い（とくに指先!）水は冷たいですが頑張ろう!!

☆咳エチケット

☆換気（寒い時も増えてきましたが!）油断せず、意識して行おう!



1日

2日

3日

4日

5日

6日

7日

ウイルスはどこから来るの?

接触
感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

空気
感染



窓を開け切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

飛沫
感染



感染した人がせきなどをしたとき、咳と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

8日

9日

10日

11日

12日

13日

14日



午後の時間を有効に使いましょう。一足早く、部屋の大掃除を試みませんか? 部屋がすっきりすると、心もすっきりして、前向きに物事に取り組みます。



こまめに換気

室内の環境対策



足下を温める



暖房の設定温度を上げすぎない

15日

16日

17日

18日

19日

20日

21日

12日からは、5・6時間授業に戻っています。集中して2学期を、しっかり締めくくみましょう。

登下校の寒さ対策

うすいものを重ねる



空気の層ができて厚手のものを1枚着るより暖かい

3年生
後期定期テスト



3年生学年道徳
「受験期の健康」



22日 冬至

23日

24日

25日 終業式



1年のうちで、昼が最も短い日。この日にゆず湯に入るとかぜをひきにくくなるといわれています



心が乾燥すると...

少しのことでイライラする

集中できなくてボーっとする

自分はダメだと落ち込む



うるおいプラス

お風呂でリラックス

よく寝る

好きなことをする



