

12月 けんこう カレンダー

月 火 水 木 金 土 日

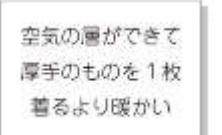
新陵中学校でもインフルエンザが流行しています。

☆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 期末懇談 →	6日 7日
 接触感染 ドアノブなどたくさんの人があたる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しまいます。	 空気感染 寒を防め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。	.ウイルスはどこから来る？	 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したとき、痰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しまいます。
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、部屋の大掃除をしてみませんか？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めます。			 室内の環境対策 こまめに換気	 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、しっかり締めくくりましょう。	登下校の寒さ対策  うすいものを重ねる	 空気の層ができるで厚手のものを1枚着るより暖かい	3年生後期定期テスト  合格・あがめ・基礎	3年生学年道徳「受験期の健康」  朝活・予習・早寝・早起き・きちんと朝食	
22日 冬至	23日	24日	25日 終業式		うるおいプラス  心が乾燥すると… 少しのことでもイライラする 集中できなくてボーッとする 自分はダメだと落ち込む
					 お風呂でリラックス  よく寝る  好きなことをする

