



保健だより

# 出口戦略 12月

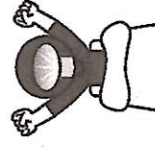
冬休み号



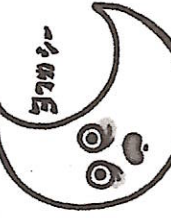
令和3年12月24日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

## 意識して生活リズム 感染対策

明日から冬休みです。手洗い、換気、マスク、ゼロ密（密集・密接・密閉）を避けることなどの感染対策を徹底してください。また、時間の使い方を工夫して、生活リズムを整えましょう。



朝起きる



寝不足だと免疫力が下がり



早く寝たい



冬休みは

規則正しい生活を望もう！

寝不足だと免疫力が下がり

早く寝たい

冬休みは

冬休みは

## 負けないで 危険な誘い すぐそこに？



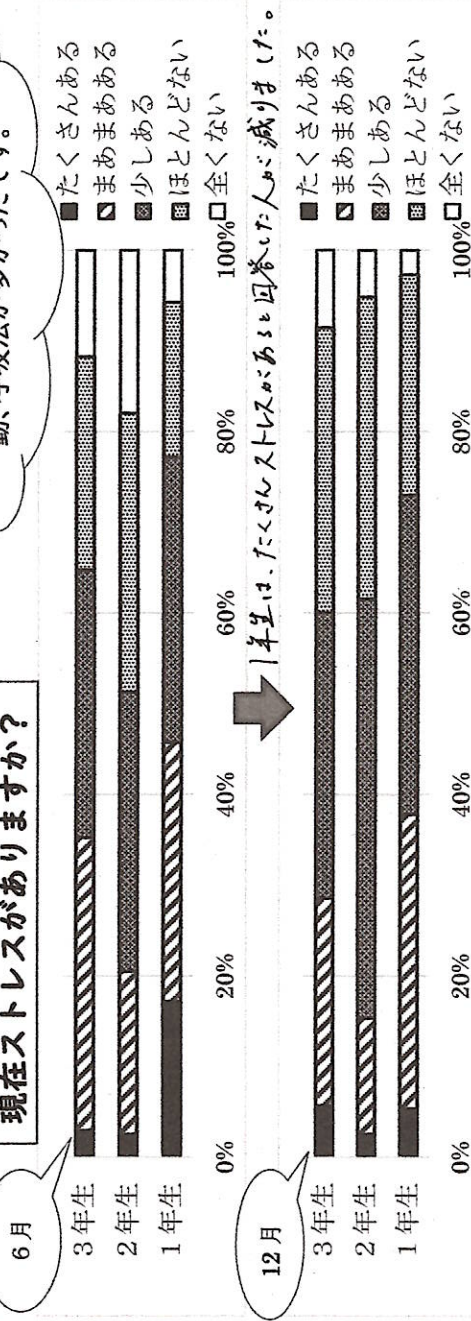
クリスマス、大みそか、お正月と、家族や親戚、友だちと集まる機会が増えます。そんなときに、たばこを「1本くらいなら大丈夫だよ。」、お酒を「ひと口飲んでみて。」などと、誘いの声をかけられるかもしれません。でも、皆さんは未成年者の喫煙・飲酒は法律で禁止されています。今、成長期の大事な時です。1本、ひと口が今後の自分はもちろん、場合によっては家族や友だちなど、周りの人たちにも大きな影響を与えることになるかもしれません。きっぱり断りましょう。



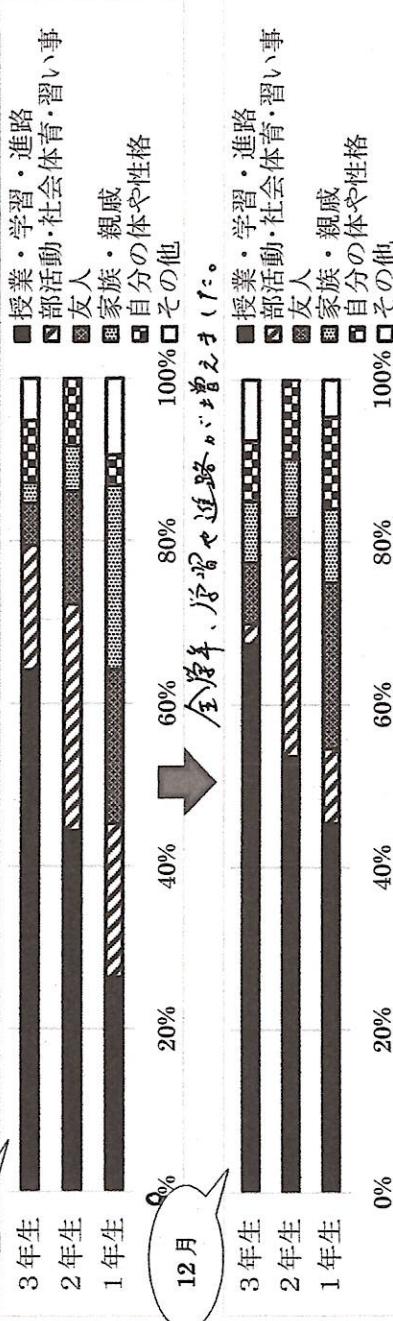
## 発散は 音楽・運動 呼吸法

ストレスマネジメントのアンケートより、  
ストレス対処法は音楽、運動、呼吸法が多かったです。

現在ストレスがありますか？



一番大きいストレスは何ですか？（複数回答可、ストレスがない人は無回答）

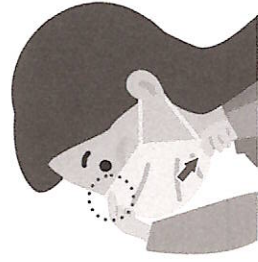
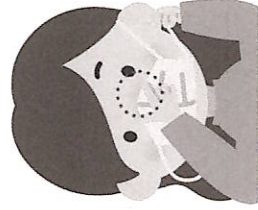


新型コロナウイルス

# 感染拡大防止 へのご協力を お願いします

感染力が強い変異株にも、基本的な感染予防策が有効です。  
「マスクの着用」や「手洗い」、「3密(密接・密集・密閉)回避」などを徹底してください。

## 正しく使おうマスク!



**ポイント**  
**会話時は  
必ず着用!**

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を

- ①鼻の形に合わせ  
すき間をふさぐ
- ②あご下まで伸ばし顔に  
すき間なくフィットさせる

## こまめにしよう



## 手洗い・手指消毒!

こんなタイミングでは必ず!

- ・共用物に触った後
- ・食事の前・後
- ・公共交通機関の利用後 など



**ポイント**

指先・爪の間・指の間や手首も  
忘れずに洗いましょう!

## 目指そうゼロ密!



一つの密でも避けましょう!!



**密接**

マスクなし× 大声×

**密集**

大人数× 近距離×

**密閉**

換気が悪い× 狭い所×

