

# ほげんだより 12月

令和2年 冬休み直前  
滝ノ水中学校 保健室

## #冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…  
こんな1日があってもいいけど

毎日は  
ダメだよ!!



だらだら  
ゲーム・スマホ

カラダを動かす

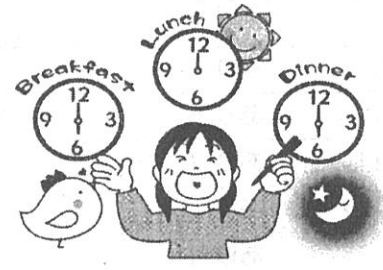


掃除で体を  
動かそう!



だらだらパクパク

3食しっかり食べる



ひたすら  
ゴロゴロ

夜にしっかり寝る!



楽しい冬休みをダラダラ・ゴロゴロ過ごすばかりではなく、有意義に時間を使いましょう。

## 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」

## ネットの約束

合言葉は あ・み・の・こ ?

- あ** いに行かない  
その情報は本当ですか? ネットで知り合った人に会いに行くのは危険です
- み** 直す  
その書き込み、思いやりはありますか? 送信する前に見直しましょう
- の** せない  
一生消せなくなることも。ネットに個人情報を載せてはいけません
- こ** ミュニケーション  
画面ばかり見ていませんか? 身近な人と過ごす時間も大切にしましょう



# 1月 健康観察カード

**保護者の皆様へ**

- 家庭で毎朝登校前に検温及び風邪症状の確認をしてください。その際、この健康観察カードをご活用ください。体温を学校で聞き取ることがあります。
- 風邪の症状や発熱がある、または強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある等の症状が見られる生徒は、自宅で休養してください。 ※風邪症状で学校を休むときは、出席をしなくてもよい日（出席停止）となり、欠席にはなりません。
- お子様本人やご家族で、基礎疾患があり重症化のリスクや感染の不安があり欠席する場合は学校へお申し出ください。欠席にはなりません。
- ハンカチやティッシュペーパーを持参してください。
- 出発前、登校後に教室に入る前の手洗いを確実に行ってください。
- マスクを着用して登校してください。汚れたり落としたりしたときのために、予備のマスクも持参してください。

年 組 番 [名前 ] 平熱 . °C

日付		朝の体温	風邪症状 ありの場合は ( ) 内に症状を記入
1日	(金)	. °C	なし・あり ( )
2日	(土)	. °C	なし・あり ( )
3日	(日)	. °C	なし・あり ( )
4日	(月)	. °C	なし・あり ( )
5日	(火)	. °C	なし・あり ( )
6日	(水)	. °C	なし・あり ( )
7日	(木)	. °C	なし・あり ( )
8日	(金)	. °C	なし・あり ( )
9日	(土)	. °C	なし・あり ( )
10日	(日)	. °C	なし・あり ( )
11日	(月)	. °C	なし・あり ( )
12日	(火)	. °C	なし・あり ( )
13日	(水)	. °C	なし・あり ( )
14日	(木)	. °C	なし・あり ( )
15日	(金)	. °C	なし・あり ( )
16日	(土)	. °C	なし・あり ( )
17日	(日)	. °C	なし・あり ( )
18日	(月)	. °C	なし・あり ( )
19日	(火)	. °C	なし・あり ( )
20日	(水)	. °C	なし・あり ( )
21日	(木)	. °C	なし・あり ( )
22日	(金)	. °C	なし・あり ( )
23日	(土)	. °C	なし・あり ( )
24日	(日)	. °C	なし・あり ( )
25日	(月)	. °C	なし・あり ( )
26日	(火)	. °C	なし・あり ( )
27日	(水)	. °C	なし・あり ( )
28日	(木)	. °C	なし・あり ( )
29日	(金)	. °C	なし・あり ( )
30日	(土)	. °C	なし・あり ( )
31日	(日)	. °C	なし・あり ( )

検温にご協力いただき、ありがとうございました。このカードはご提出いただかなくても構いません。