

ほけんだより



令和4年12月21日
八丈町立三根学園富士中学校

No. 9

冬休みの 過ごし方



ふり返って
みよう
この1年

大きなけがや
病気をせず、
心も体も健康
だったかな?

危険な誘いは
きっぱりと
断ろう!

ゆ
No!

ゆうわくに
負けないで

やすみ中も
規則正しい
生活をキープ

や

早寝早起き
朝ごはんが基本です!

一日の利用時間を
決めてそれを
守ろう!

す

スマホ(スマホ)の
やりすぎに注意

みつを避け
引き続き
感染対策を

み

手洗い、換気、
人との距離が
とれないときは
マスク着用!

ピーッ! 冬休み ○○すぎに注意



食べすぎ 飲みすぎ



ダラダラ しすぎ



はめ はずしすぎ



見すぎ やりすぎ

感染症予防の 3原則!

感染経路の遮断
手洗い、手指消毒、マスク



感染源の除去
人との密な接触や
人混みを避ける



抵抗力を高める
十分な栄養・睡眠、適度な運動



これまで 我々が 新型コロナウイルス感染症の対策として 実行してきた
ことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための 基本的な
方法には、むしろわりと 簡単に 実行できる内容が多いことが あらためて
わかります。本当におさらいなのは「面倒」「自分は大丈夫」といった
気持ちのゆるみなのかもしれません・・・。

