



令和2年12月24日(木)
伊豆の国市立韮山中学校
保健便り NO.10 文責:山口

ついに2学期も終わり、楽しみにしていた冬休みが始まります。短い期間ですが、有意義な冬休みになるよう、体調管理をしっかりと毎日元気いっぱい過ごしてほしいと思います。今年はまだインフルエンザにかかった人がいません。冬休みも毎日の検温や手洗い・うがい、マスクの着用を続け、自分の体を自分で守っていきましょう。始業式の日、笑顔で元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。良いお年をお迎え下さい！



治療を済ませようお願いします！

健康診断の結果、要受診・要治療となり、まだ治療等が済んでいないご家庭には、三者面談で、各担任からお知らせが配布されたと思います。歯科や視力等は、自然治癒することなく、また、お子さんの生活や学習にも関わってくることですので、早めの受診・治療をお願いいたします。



上手に使おうPNP法



友だちや親戚の人から、
飲酒・喫煙に誘われた！
悪いことだとわかっているから、断りたい。でも、嫌な気持ちにさせたくない…何て言えばいい？ オススメは「PNP法」です。ポジティブ（積極的）な言葉でネガティブ（消極的）な言葉を挟むので「サンドイッチ法」とも言います。

「お酒を飲まない？」と誘われたら

「一口どうぞ？」

誘ってくれてありがとう P



でも、からだによくないから飲まないと決めているんだ N

20歳になったら一緒に飲もうね P

断りたい、でも相手を傷つけない、そんなときに使ってみてください。

インフルエンザに注意 ⚠️

今年度インフルエンザ0を目指して、冬休み中も感染症対策を欠かさずに！！

- ★手洗い・うがい・マスク
- ★人混みをさける
- ★換気・加湿



保健室からのお知らせ

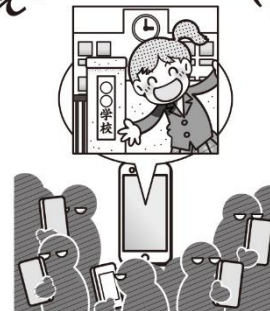
冬休み中にインフルエンザに罹患した場合は、罹患証明書の提出は不要です。登校日に重なりそうな時は、必要事項を記入し提出して下さい。



スマートフォン、SNS の使い方に気をつけましょう！

ネット上にアップしたものは、世界中の人が見ることができます。みなさんがアップしようとしている写真や内容は、誰かを傷つけるものではありませんか？自分のフルネームや学校名など、個人情報がわかるものではありませんか？アップする前にもう一度、立ち止まって考えてみましょう。冬休みを楽しく過ごし、晴れやかな気持ちで新学期を迎えることができるよう、1人1人が意識して使用しましょう。

アップする前に考えて！
光の写真、大丈夫？



たのしい冬休み！

元気に過ごす 3 つのポイント

1

年末年始は
楽しいイベントが
たくさん。
食べすぎに注意！



2

寒くても…
早起きしよう！



3

少しずつでも
運動しよう！



3年生のみなさんへ

だんだんと目標とする進路が決まり、それぞれが不安と闘いながら頑張っていることと思います。そんなみなさんにとって、冬休みは貴重な時間ですね。勉強することももちろん大事ですが、時には息抜きも必要です！「疲れたな」と思ったときは、しばらく休憩して頭も心もリフレッシュさせましょう☆まずは健康第一です！心配なことがあれば、何でも話に来てくださいね。応援しています！

