

1月にハンカチランキングを行います！

令和7年12月24日(水) 第17号

練馬区立石神井中学校 保健室

校長 山田 美鈴

啓発動画作成中！

先週あたりからインフルエンザの報告は大分少なくなってきており、学校全体の感染者数が減ってきています。これは、保健委員による換気強化週間や、みなさんによるこまめな手洗いの成果だと感じています。3学期では、前期に行ったハンカチランキングを再び行います。みんなが持ってくるよう、保健委員会で啓発動画を作成中です！完成を楽しみにしていてください。



↑動画作成の中心となった1・2年

相手に許可なく写真のUPはトラブルの元！

最近よく聞くのは、一緒に写真に写っている人の許可をとらずに、遊んでいる様子や集合写真をSNS上に載せてしまうことです。例えあなたは良いと思っていても、実は相手は嫌な気持ちになっていて、言えずに悩んでいるかもしれません。

公開範囲が知っている友人だとしても、勝手に載せることはやめましょう。

その2 SNS

その1 乾燥肌

乾燥肌を防ごう！

空気が乾燥する冬は肌も乾燥してしまいがち。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして肌の潤いを保ちましょう。



SNSの使い方を考えよう

いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘がち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

冬休みに気をつけてほしいこと3選

その3 低温やけど

カイロの使い方に注意



使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



×貼ったまま寝ない



×肌に直接貼らない



×熱くなったら体から離す

今年も1年ありがとうございました。
良い冬休みをお過ごしください！

