

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。例えば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

### 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れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



#### 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。



#### 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。



#### 自分の写真をUPする

知らない人を見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

## その1 乾燥肌

### 乾燥肌を 防ぼう！

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。

体をごしごし洗わない

保湿クリームを使う

加湿器を使う

42℃以上の熱いお湯に長くつかからない



# 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！

