

抜き打ちハンカチ  
チェックを行いました

# いつでも手洗い、どこでもハンカチ

石神井中学校では、清潔なハンカチを持ってきているか調べる「ハンカチランキング」という企画があります。これは、保健委員の発案により行われているものです。昨日24日は、実態を知るための抜き打ちハンカチチェックがありました。その結果、学校全体で60.2%の人がハンカチを持ってきていることが分かりました。まだまだ全員が持ってくるのはほど遠い状況です…。特に3年生が持っていない人が多いのが気になります。今、石神井中ではインフルエンザが流行しています。感染症にかからないためにも、清潔なハンカチをもち、こまめな手洗いをするなど、「自己管理」ができるようになりましょう。



## その1 生活習慣

## その2 SNS

生活が乱れていませんか?  
冬休み、

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月など  
楽しいイベントがいっぱい。  
だからといってこんな生活になっていませんか。



不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。  
まずは早起きから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

### 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

低温やけど  
その3

### カイロの 使い方に注意



使うとぼかぼか暖くなるカイロ。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!

