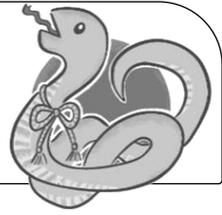


ほけんだより

大徳中学校 2025.01 NO.10



2025年が始まりました。学校の生活リズムになじんできましたか？生活リズムを整えるには、まずは寝る時間を意識して生活するとよいですよ。

今年1年も、勉強やスポーツにやりたいことに、元気に一生懸命取り組むことができると良いですね。

インフルエンザ警報発令中

1月7日、石川県はインフルエンザ警報を発令しました。

大徳中学校でも、何人かの生徒がインフルエンザで欠席していますね。いまのところ、大きな流行はみられません。しかしいつ大きな波が来てもおかしくないので、1人1人が体調管理・予防のための行動を実践することが大切です。



手洗い・うがいをする



マスクをする



人混みを避ける



規則正しい生活をする

風邪
インフルエンザ
流行中!

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。

自分でできる対策をしましょう。

1月7日～10日に
インフルエンザで欠席した人数

大徳中

15人

お正月は、家庭内が感染の広がりを中心ですが、ここからは、学校や塾・習い事などにより、感染が大きく広がる可能性があります。

登校前には体調を確認し、あまり無理しないようにしましょう。

♪あわあわ手洗いのうた♪知っているかな？

感染症予防の基本は「手洗い」。丁寧に洗うためには、いくつかコツがあります。

⑤親指と親指の付け根

- ・洗い残しが多い所
- ・親指を包み込みぐるぐる洗います。



危機一髪
つかまえた！

③指と指の間

- ・洗にくい所
- ・指と指を組んで丁寧に洗います。



いそいで
ぶるん
ぶるん
バイクを
運転



おおかみ
おつとつと
おつとつと
おつとつと

①手のひら

- ・しわが多く洗いづらい所
- ・しわの奥まで泡が行き渡るように洗います。



かめさん(かめさん)
かめさん(かめさん)



おねがい(おねがい)
おねがい(おねがい)

⑥手首

- ・机などに触れるため汚れも付きやすい所
- ・手首を持ってぐるぐる洗います。

④爪とその周り

- ・指先にはバイ菌がたくさん！
- ・爪を立てて。手のひらをひっかくように洗います。

②手の甲

- ・うっかり忘れやすい所
- ・指先まで手の上を滑らせるように洗います。