



みなさん、期末試験お疲れ様でした！この時期、疲れたからだを癒すには、お風呂に浸かり、ゆっくり過ごす  
と心もからだも温まり、良い睡眠がとれます。12月も元気に過ごせるよう、感染対策をしていきましょう！

## トピック1 \ 新型コロナウイルスもインフルエンザも /

### 自分にできる感染症対策 & 冬休みの過ごし方

### しっかり 続けることが大事!!



人混みには行  
かず、不要不急  
の外出は控え  
ましょう！



ハンドソープで手洗い  
(定期的にごまめに)



ソーシャルディスタンス  
人との距離をとる



室内でも換気をする



隙間なく正しく  
マスクを着用する



3食しっかり食べよう



夜更かしをせず  
しっかり睡眠をとる



適度な運動をする

## トピック2

### 冬休みのトラブルを防ぐために



### SNSの使い方に気を付けよう!

駒女ソーシャルメディアガイドラインを確認し、SNSの使い方を見直そう!

### SNS (LINE・インスタ・Twitter・TikTok など)

①友人との写真を勝手にアップしない。必ず確認をとること。

②悪口を書き込まない。

③SNSで知り合った人と会わない。

④不穏な情報は拡散しない。

⑤進路先の方が見るかもしれません。投稿する際には気を付ける。



一度投稿した写真などは、消すことがで  
きません。  
発信者として自覚を持ち、法令・規範を  
守りましょう。  
不安なことがあったら、  
先生に相談してくださいね!



トピック3

徹底比較!



△コロナ緊急参加

冬の感染症はどんな違いがあるの?

	ノロウイルス	インフルエンザ	新型コロナウイルス
感染経路	汚染された貝類を生で摂取 感染者が調理したものを摂取 嘔吐物・汚物などの不適切な処理	咳やくしゃみによる飛沫感染 粘膜に触れて体内に取り込む接触感染 飛沫核を吸い込んでしまう空気感染	飛沫感染 接触感染
潜伏期間	1~2日	1~4日 (平均2日)	1~12.5日 (平均5.6日)
症状	吐き気、嘔吐、下痢などの消化器症状 発熱、頭痛、腹痛が起こる場合もある	38度以上の高熱、頭痛、関節痛 筋肉痛、咳などの急性呼吸器症状	発熱、呼吸苦、味覚・嗅覚障害 その他全身に様々な症状が現れる 新型コロナウイルスのため不明なことが多い
出席停止期間	症状により、医師が感染のおそれがないと認めるまで	発症した後5日を経過し、かつ、 解熱した後2日を経過するまで	治癒するまで 医者からの登校許可証明書が必要



身体の不調があれば無理せず  
学校をお休みしましょう。  
感染症のことで不安なことがあれば  
相談をしてください。

↓信頼できる相談機関はココ! ↓

東京都発熱相談センター(24時間・毎日受け付け)

☎ 03-5320-4592

※各都道府県の受診・相談連絡先は [こちら](#)  
※厚生労働省 HP より



トピック4



保健室からお願いです!



その① 冬休み中に受診をお願いします!

今年度の初めに健康診断がありました。その結果と一緒に「医療機関受診連絡票」を受け取った人は冬休みを利用して受診し、お医者さんに結果を記入してもらったものを学校に提出してください。さまざまな理由によって受診をしない人は、保護者の方に結果や経過等を書いてもらったものを提出してください。

その② スポーツ振興センターの書類を提出してください!

学校管理下で発生した傷病は、日本スポーツ振興センターへの対象となります。書類をお渡ししている人は速やかに保健室まで提出してください! 災害給付を受ける権利は、その給付事由が生じた日から2年間手続きが行われなくなるとなくなります。ご不明な点がございましたら、保健室までご連絡いただけますよう、よろしくお願いいたします。



トピック5

今年も1年ありがとうございました。



今年も1年間、生徒の皆さん、保護者の皆様には大変お世話になりました。  
みなさんにとって2021年はどんな年でしたか? 何もかも制限され、自分のしたいような生活ができず、楽しくなかったという人ももちろんいると思います。  
何年後かに「あんな時代があったね」「大変だったよね」とマスクを外し、笑顔で話すことができる未来を信じ、引き続き感染症予防を行っていきましょう。来年もどうぞ、よろしくお願いいたします。