



朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。冬本番ですね。  
今年も残りあとわずかになりました。今年1年を締めくくり、  
気持ちよく新年を迎えるための充実した1ヶ月になると良いですね。

## まだまだ続けよう!

# 感染予防対策

### こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、  
最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。  
外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、  
共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



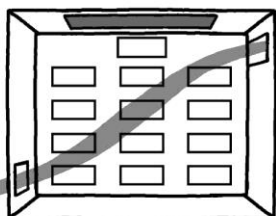
### 密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、  
マスクなしでの会話は控えます。  
また、正しくつけないと意味がないので、  
鼻と口をしっかりと覆い、  
顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



### 換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。  
常に窓を少し開けておくといいますが、気候上難しいときは30分に1回以上、  
少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



度重なる手洗いと  
アルコール消毒で...



# 手荒れ



アルコール  
無理なくて  
いいよ



お湯で  
洗わない  
ほうがいいよ

保湿、  
がんばって!



これからインフルエンザの流行も心配されます。かぜやインフルエンザのウイルスは乾燥した環境を好みますので、加湿をすることも大切な予防になります。加湿器があれば良いですが、ない場合は部屋にバスタオルを干したり、観葉植物を置いたり、湯を張った洗面器を置いたりすることで加湿できます。しっかり予防してください。

また、室内が乾燥しやすくなる時期なので、水分補給もこまめにするようにしましょう。

# 「試す、断る…どちらが『勇気』？」

冬休みにはクリスマスやお正月等集まる機会も多く、また、開放感から、タバコ・アルコールの誘惑が多くなるときでもあります。雰囲気盛り上がり、勧められたりすると断りにくかったり、「1回だけなら…」という気持ちに傾いてしまうこともあるかもしれません。また、『怖がっていると思われたくない』という見栄も働くかもしれません。



でも、『場がしらけるかもしれない』『今後の友だち関係に響くかも』といった不安を乗り越えて、「自分はやらない!」と断ることこそが『勇気』だと思います。

最近では中学生が大麻を使用したというニュースも聞かれるようになり、皆さんの身近にも薬物の脅威が近づいて来るかもしれません。

決断とそれがもたらす結果は、あなた自身にゆだねられています。後悔につながらない行動を取るためには、正しい知識と強い意志が必要です。

12月9日に学校薬剤師の目谷先生に来ていただき、2年生を対象に『薬物濫用防止』の講演会をしていただくことになっています。2年生の皆さんはしっかり聞いて、薬物濫用や正しい薬の使い方について、お家の方と話し合う良いきっかけにしてくださいね。



シトラスリボンプロジェクトとはコロナ禍で生まれた差別、偏見を耳にした愛媛の有志がつくったプロジェクトです。愛媛特産の柑橘にちなみ、シトラス色のリボンや専用ロゴを身につけて、「ただいま」「おかえり」の気持ちを表す活動を広めています。リボンやロゴで表現する3つの輪は、地域と家庭と職場(もしくは学校)です。「ただいま」「おかえり」と言いあえるまちなら、安心して検査を受けることができ、感染拡大を防ぐことにつながります。

また、感染者への差別や偏見が広がることで生まれる被害も防ぐことができます。コロナ禍のなかに居ても居なくても、みんなが心から暮らしやすいまちを作ろうというこのプロジェクト。コロナ禍の“その後”も見すえ、暮らしやすい社会を、みんなでめざしませんか？



先日の集会で、SNSやスマートフォンの使い方について桶谷先生から話がありました。今、ネットによる誹謗・中傷が社会的な問題になっています。直接顔を合わせると言えないひどい事も、顔が見えないと書き込むことができる…とても悲しく、残念な状況です。きちんと調べれば書いた人は特定され、罪に問われます。SNSに書いたことは消すのが非常に困難という事も忘れないでください。