



# 冬休みの過ごし方



向陽高校 保健室

冬休みがもうすぐ始まります。冬休みは、クリスマス・年越し・お正月と楽しい行事が続きますね。夜更かしや食べすぎは、体調を崩す原因になってしまうかもしれません。生活リズムの乱れから、つらい冬休みだったということにならないようにしましょう。

## #冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり...  
こんな1日があってもいいけど

ただただ  
ゲーム・スマホ

カラダを動かさず

ただただバクバク

3食しっかり食べる

ひたすら  
ゴロゴロ

夜にしっかり寝る!

## 引き続き、新型コロナウイルス感染予防を

この1年、新型コロナウイルスの流行で私達の生活は大きく変わりました。いろいろな制限もある中、みなさんは感染予防に頑張ってきましたね。この冬もひとりひとりが気を引き締め、引き続き感染予防に努めましょう!

### 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 **しっかり続けることが大事**

人と一緒の時はマスク  
ひまづを飛ばさない

ソーシャルディスタンス  
人との距離をとる  
(人混みは避ける)

石けんで手洗い  
(定期的にこまめに)

栄養や睡眠をしっかり  
体力をつける

きれいなハンカチで  
ふくまでが手洗いです



## 家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

他の家族と部屋を  
可能なかぎり  
分ける



できるだけ  
限られた人が  
お世話をする



できるだけ全員が  
マスクをつける



こまめに石けんで  
手洗いをする



部屋の換気をする



共用する部分  
(取っ手、ドアノブ  
等)を消毒する



体液で汚れた  
リネン、衣服を  
洗濯する



ゴミ(鼻をかんだ  
ティッシュなど)は  
密閉して捨てる



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

※裏面の健康観察シートは毎日、記入を忘れず、1/6に持参してください!