



今年は、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で今までの生活とは大きく変わってしまい、やりたい事も我慢の連続でしたね。皆さん手洗い、うがい、マスクの着用など感染症の予防対策本当によく頑張ってくれました。

これから球技大会や夜間主映画観賞会など楽しい行事も待っています。体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごして下さい。



楽しい冬休みでも、誘惑にまけないで！！

皆さんは、タバコを吸ったり、お酒を飲んだりしたいと思いますか？多くの人が「好奇心」や「他人からのすすめ」でタバコや飲酒を始めてしまいます。どちらも依存性が高く、やめたいと思ってもやめられなくなってしまいます。

もし友達からタバコやお酒をすすめられたら、勇気をもって「どちらも体に良くないから、吸いたくないし、飲みたくない」と言ってみましょう。そして、友達にも「やめたほうがいいよ」と言う勇気を持ちましょう。



コロナ・インフルエンザ・かぜの症状を知ろう

新型コロナウイルス感染症も心配ですが、インフルエンザウイルス感染症やかぜの流行時期にも入ってきます。

コロナ？ インフルエンザ？ かぜ？

症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️*	平熱 ～ 高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️*	高熱	☹️*	☹️*	☹️	☹️*
かぜ	☹️	平熱 ～ 微熱	☹️	☹️	😊	☹️*

☹️* … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

感染症に「感染しない、させない」ために、感染予防を徹底して行い、また毎日体温を測り、風邪症状がないかどうか体の変化に気を配りましょう。

疑わしいときはすぐに医療機関や新型コロナ感染症相談窓口（0120-567-747）で相談しましょう。

誰にでも身近になったSNSトラブル

SNSは正しく使えていますか？「たまにしか使わないから」と、きちんとしたSNSリテラシーを持たないまま活用すると、予想もしないトラブルに巻き込まれることがあります。場合によっては、被害者になるだけでなく、気付かぬうちに加害者になってしまうケースもあります。



SNS

< 知っておきたいSNSトラブル >

- 炎上…自分でSNSに投稿したり、見知らぬ人に撮影されたりし、SNS上にアップしてしまう可能性があります。
- 個人情報流出…気軽な投稿によって個人情報が流出するケースもあります。個人の情報は自分でしっかり守りましょう。
- 他者への誹謗中傷…SNSで気軽に投稿した内容が、もしかしたら他者への誹謗中傷になっているかもしれません。十分に気を付けましょう。
- そのほか、ラインいじめ、SNS乗っ取り、ストーカー被害などに注意しましょう。