



期末テストが終われば、冬休みは目前です。クリスマス、お正月…、楽しいイベントが続きますが、食べ過ぎ・運動不足に気をつけて、元気にすごしてください。手洗い、マスク、感染予防対策も忘れずに。

あなたのウイルス防御力どれくらい??



家で

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| ① 朝ごはんを食べている | (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない) |
| ② 肉・魚・野菜など
栄養バランスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑦ こまめに換気している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑧ 部屋を加湿している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑨ ストレスがたまって上手に解消している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑩ 体調が悪いときは外出していない | (a. していない b. ときどきする c. している) |



外で

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| ① 体を冷やさないようにしている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ② 適度に運動している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ③ ドアノブやつり革などを触った手で
目・口・鼻を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑤ 手指のアルコール消毒をしている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑥ マスクをつけている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑦ マスクの表面を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ⑧ 人混みを避けている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない | (a. していない b. ときどきする c. よくする) |



採点してみよう!



a…5点 b…3点 c…0点

合計点

／100点

鉄壁の防御力!



81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。

なかなかの防御力



61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ!

スキだらけの防御力



31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。

よわよわの防御力



0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

医師から、「新型コロナウイルス感染症」「インフルエンザ」と診断された場合は、まず学校へ電話連絡してください。「さくら連絡網」でもお伝えしましたが、当分の間、インフルエンザに罹った場合も、学校へ提出する書類は、病院で書いてもらうのではなく、保護者の方にご記入いただく方式としています。インフルエンザの欠席届、新型コロナウイルス感染症の欠席届は、阿倍野高校のHPよりダウンロードできるよう、準備中です。



阿倍野高校のHP
(在校生と保護者の皆さんへ
→学校感染症にかかった場合)