



東京都立中野工業高等学校  
令和3年12月24日発行



2021年も残すところわずかです。分散登校、オンライン授業、学年開催の体育祭、動画視聴の文化発表会…学校生活を振り返ってみると様々なことがありましたね。みなさんはどのような1年を過ごしましたか？

## ◎デルタの次はオミクロン…まだまだ要注意◎

感染症対策は継続しながらも少し落ち着いた生活になってきたな…とおもっていたところに、新たな変異株が現れましたね。オミクロン株の特性についてはまだ明らかになっていない部分もありますが、変異株が出てこようが私たちが実践できる感染症対策に変わりはありません。手洗いうがい、不織布マスクの正しい着用、換気の徹底…基本的な対策を継続して、自分や家族の健康を守りましょう！

感染症対策は「ま・か・し・て」!



## ◎冬休みも規則正しい生活を送りましょう◎

2学期の成績を見て、ぎょっとしている人はいませんか？卒業・進級のために3学期の成績が大事になってくる人もいるでしょう。冬休みに昼夜逆転など生活習慣が乱れてしまうと、大事な3学期にも影響が出てしまいますよね。年末年始をのんびり過ごしたい気持ちはとてもわかりますが、ほどほどに…。生活リズムを整えて、良い年を迎えてくださいね。

### 冬休みの生活習慣の乱れの原因は…コレかも！

☆ ダラダラ



ダラダラとずいずい  
きそくただ せいかつ ぶく  
規則正しい生活を送ろう!

☆ ヨラカシ



ねぶく ぬいそき  
寝不足だと免疫が下がり  
疲れもとれないよ!

☆ アサネボ



はや ね  
早く寝ないと  
朝早くに起きられないよ!

☆ ラベスギルン



ねんねんし  
年末年始は  
食べすぎないように!

## ◎身近な人以外にも、相談できる場所があります◎

悩みや不安を一人で抱え込んでいませんか。12月号③に相談機関を載せました。高校生が利用しやすいように、電話ではなくSNSで相談ができる場所もあります。身近な人以外にも悩みや不安を相談できる場所があることを、ぜひ覚えておいてください。

