



## 寒さに負けず・感染症に負けず・己に負けず

明けましておめでとうございます!今年もよろしく願いいたします。どんな年末、年始を過ごしましたか。コロナ感染症の感染拡大の影響で色んなところに出かけるのも自粛ということで、すっかりした冬休みというわけには行かなかったかもしれません。去年の今頃はスキー教室がもうすぐだということでウキウキしていた人が多かった気がします。今年は状況が全然違っていきますね。ニュースをよく見たり新聞を読んだりしている人はこの先、感染症がどうなっていくのか予測がついている人がいるかもしれませんが、今までと対策は同じです。もう一度確認しましょう。

- ・手洗い、うがいの徹底・・・ウイルスは手を丁寧に洗えば洗うほど減っていきます。うがいも30秒はしたいものです。**ハンカチを忘れずに!**
- ・給食は黙って食べ、お替りの時はマスクをする・・・マスクをすることでかなり高い確率で感染予防になることは周知の事実です。飛沫が感染源であることは言うまでもありません。**マスクの準備を必ず1枚以上持ってくる。**
- ・人との接触はできるだけ避ける・・・休み時間をどのように過ごすことが感染予防につながるのか、考えてみましょう。
- ・早寝、早起き、朝ご飯の徹底で抵抗力を高めよう・・・十分な睡眠と栄養、朝型の体を作ることがウイルスをやっつけることにつながります。実はこれが一番大事。
- ・毎朝の検温、健康観察表への記録を忘れないように・・・自己管理、健康管理は自立への第一歩。家で必ず検温し記入してきましょう。

冬休み気分が消えずに頭がボーとしている人もいると思いますが、昼休みには寒さに負けずに外で遊んでいる人がたくさんいて、心も体もすっきりすると思います。ただし汗をかいた後は、体温が急激に下がり体調を崩すことにつながります。タオルを持ってくる、着替えを持ってくるなど気を配りましょう。さあ2年生の最終コーナーを周ります。1時間1時間の授業を大切に、冬休み前に学級委員と委員長が呼びかけてきたことを思い出し、良い雰囲気を作っていきたいですね。

### 緊急事態宣言を受けて

土日祝日の部活動はなしになり、平日の活動は17:15までになります。早く帰って体を休めるようにしましょう。

