



あけましておめでとうございます。

それぞれ、生活や学習の今年の目標を立てたことと思いますが健康生活についても目標を立てましょう。

1月6日は小寒。1月20日は大寒。2月3日は節分です。

小寒から節分までの間を「寒の内」と言います。

今は、1年中で一番寒い時ですが、かぜに負けず、元気に過ごしましょう。

スクールカウンセラーは次回1月22日のみとなります。

順番に声をかけさせていただきます。

## コロナ？ インフル？ ただの風邪？

今年は特に乾燥がひどいです。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節です。

また、新型コロナウイルス感染症もまだ続いています。

- ・だるさや熱はありませんか？
- ・喉の痛みや咳はありませんか？
- ・腹痛や吐き気はありませんか？
- ・食欲はありますか？

登校する前に自分で確認し、体調チェックも大切です。

発熱の場合は病院へ電話してから向かいましょう。

## コロナもインフルも風邪も予防方法は同じです

手洗い

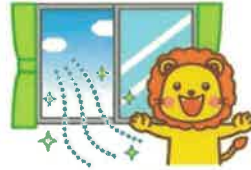
うがい

マスク着用

換気

消毒

睡眠



## マスクをつけていても…咳エチケット

普段から予防的にマスクをつけてる方も多いですが、マスクも大事な咳エチケットのひとつです。

改めて気をつけたいことは、

「マスクをしていれば、咳やくしゃみをして大丈夫」にはならないということです。

感染症を予防するための方法は、『どれかひとつ』ではなく『できるだけ多く』のことを組み合わせて続けることが大切です。

咳やくしゃみをする時は…

- ① 周りの人から1m以上離れて顔をそむける
- ② ハンカチやティッシュで鼻と口をおさえる
- ③ とっさの時は、服の袖などでカバーする。
- ④ 手でおさえたり、鼻をかんだ後は手を洗う。



簡単に取り組むことができるので是非今日から実践してみてください。