



毎日合唱コンクールに向けて練習を頑張っていますね。いよいよ明日は本番です。練習の成果を発揮し、クラスが一体となって素敵な歌声を響かせてくださいね。

寒くなり、季節の変わり目で風邪や体調不良の人が増えています。まだ本校ではインフルエンザの流行はありませんが、これから本格的に流行のシーズン入りますので、手洗い・換気・マスクの着用等、自分でできる予防対策を続けていきましょう。

風邪が流行っています!! 予防対策を!

風邪もインフルエンザも新型コロナウイルス感染症も基本的に予防対策は一緒です。

免疫力アップ

●規則正しい生活が大切!

チェック!

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ バランス良い食事をしている
- ☐ 十分な睡眠をとっている
- ☐ お風呂に入っている



換気

●人が多い場所では、特に換気が大切!

チェック!

- ☐ 休み時間には、教室の窓と出入り口を対角線に空け、換気している
- ☐ 感染症流行期には、人混みをさけている



手洗い・衛生的に過ごす

●こまめな手洗い等、衛生的な生活を!

チェック!

- ☐ 授業後、給食前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 手指消毒をしている
- ☐ 鼻はすすらずに鼻をかんでいる



マスク・咳エチケット

●ウイルスを体に入れないければ感染症にはかかりません。体に入れない対策を!

チェック!

- ☐ 風邪や感染症の流行に応じてマスクを着用している
- ☐ 咳エチケットを意識している



◎色覚検査(2年生) 11月に実施します!

★4月に希望調査をしていますが、希望の有無に変更がありましたらお知らせください。

◎1・3年生でも検査を希望する方はお知らせください。

●インフルエンザ 予防接種

今年度は全国的にインフルエンザの流行が早くなっていますので、早めの接種をお勧めします。中学生は経鼻ワクチンもあります。予約の際にご相談ください。

由利本荘市では中学生には千円の助成があります。詳細は由利本荘市HPでご確認ください。



===== 歯みがきを丁寧にしよう! =====

給食後の歯みがきをするのは当たり前……ですが、簡単に済ませてしまう人もいます。食後や寝る前には「丁寧にみがく!」習慣をつけましょう。

★口の中を清潔にすることでインフルエンザ等の感染症予防にもなります!