



2月も中旬に差し掛かりました。3年生のみなさんは受検や卒業に向けて大事な時期を迎えています。1・2年生も学年の締めくくりの時期に入りました。今年度の残りの学校生活を有意義に過ごせるように、これからは今まで以上に体調管理に心がけるようにしましょう。



【感染症を予防しよう】

①「手洗い」「うがい」を継続しましょう。

石けんを使用したていねいな手洗いは、すべての感染症の予防につながります。

②換気を徹底しましょう。

まだまだ寒く暖房の使用が続きます。部屋の換気が十分でない状況が起きやすくなりますので、引き続き「換気」をすることを意識しましょう。

常に少しずつドアを開けておく、1時間に1回は窓等を全開にするなどの工夫をしましょう。

③咳エチケットを心がけましょう。

咳エチケットとは、感染症を他人に感染させないために、咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュなどで口や鼻をおさえる社会的なマナーです。

☆体調がすぐれない時は、マスクを着用しましょう。

☆マスクがなく咳やくしゃみが出る時は、他の人から1～2m以上離れて顔をそむけ、ティッシュや袖口で口元を押さえてしましょう。

④規則正しい生活を送り、免疫力・抵抗力を高めましょう。

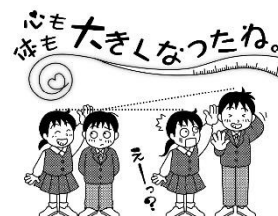


***** 身体測定の結果をお知らせします *****

生徒に健康カード「My health」を配付しました。2・3学期の身体測定の結果が記入してあります。

★1・2年生のみなさん★

記載内容をご確認の上、保護者確認欄に押印またはサインをして、2月21日（金）までに学級担任に提出をお願いします。



★3年生のみなさん★

記載内容をご確認ください。健康カード「My health」は、提出の必要はありません。

中学校3年間の健康の記録として大事に保管してください。

なお、3年生のみなさんには、「健康診断データの分析結果」の用紙が同封してあります。健康カード「My health」と合わせてご確認ください。

