

## 3つの「首」を温めよう

衣服を重ね着することで、暖かい空気の層を作ることができます。その暖かい空気を閉じ込め、外からの冷気をシャットアウトするには、3つの「首」を温めることが重要です。3つの「首」とは、「首」、「手首」、「足首」のことです。首回りにはマフラーを巻き、手袋や厚手のソックスなどを着用して体を保温しましょう。暖房の使用や、温かい食べ物を食べるなどの食事の工夫だけでなく、衣服の調整も行うことで、冬の寒さを乗り越えましょう。

## 続けていますか「咳エチケット」

咳エチケットは、新型コロナウイルス感染症やかぜ、インフルエンザなどの感染症にかかった（疑いがある）時、お互いにうつさないようにするための思いやりです。

### ④の1 鼻と口をおおう

咳・くしゃみが出そうになった時は、ティッシュやハンカチなどで鼻と口を覆います。使ったティッシュはビニール袋などに入れてごみ箱に捨てましょう。



### ④の2 マスクをつける

ウィルスを含んだ飛沫（鼻水や唾液）は咳・くしゃみとともに鼻や口から飛び散ります。咳やくしゃみが出ている人はマスクをつけましょう。

### 保護者の方へ

定期健康診断後の治療勧告書のご提出や、治療継続のための通院等、いつもご協力いただき、ありがとうございます。引き続き、まだ治療していない疾病がある場合は、この冬休みを利用して受診をお願いいたします。

1年生は、希望者に色覚検査を行いました。検査を受けた人には結果をお渡ししています。

1月16日（火）、1月23日（火）にスキー教室のための事前健康診断を行います。始業式の日にも事前健康診断のための健康調査をお配りいたします。ご記入をよろしくお願いいたします。