



12月2日は冬至です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。

これからますます寒さが厳しくなってきます。少しでも早く体調の変化に気づけるように、ご家庭でも朝の体調チェックと検温をよろしくお願いいたします。冬休みまで、残りわずかです。みなさんが毎日元気に登校して、冬休みを迎えられることを願っています！

## せきエチケットをまもろう！

最近せきをしている人が増えています。風邪を引いていたり、空気が乾燥していたりして、喉に症状がでているようです。マスクをつけていると、保湿効果があるので、せきが出にくいといわれています。外出時以外でも、効果的にマスクを使用してください。また、手洗いがいは、最も基本的で大切な予防方法なので、せきが出ている人も、出ていない人も、いつもより丁寧にするように心がけてくださいね。

まずは  
マスクで  
カバー！



### もしせきやくしゃみがでそうになったら…

ハンカチやティッシュ、服の内側でうけとめましょう！  
(手で直接うけるのは、できるだけさけましょう。)  
また、人のいないほうをむくようにしましょう。



### せきやくしゃみをうけとめたあとは…!?

ティッシュは、うけとめた方を内側にして、丸めて捨てましょう！  
手は、石けんできれいに洗いましょう！



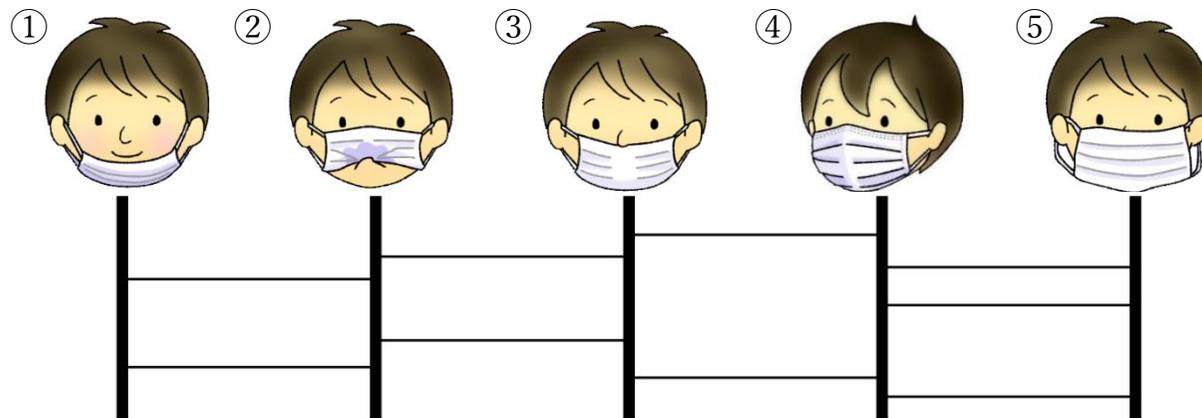
※そのまま放置はダメですよ！！

## ただ正しくマスクをつけられていますか



ただ正しくマスクをつけられているのは、何番でしょう？また正しくつけられていない人は、どこを直せばよいのでしょうか？

ヒント：マスクのサイズが合っていることや、〇〇と〇〇を隠せていて、菌やウイルスを体にいれないことが大切なポイントですよね。



✖	○	✖	✖	✖
マスクが口の中に入っています。顎までしっかり覆いましょう。	鼻と口をしっかり覆って、マスクにすき間がありません。	マスクから鼻が出ています。鼻までしっかり覆いましょう。	顔とマスクの間にすき間があります。自分に合ったマスクを使いましょう。	顎マスクになっています。鼻と口をしっかり覆いましょう。

## はずマスクを外すときは…

使い終わったマスクは、どのように外して捨てていますか？マスクのフィルター面には、菌やウイルスがついている可能性が高いです。マスクを外すときは、ゴムひもを持ち、フィルター面には触らないようにしましょう。また捨てる時は、袋に入れて口をしぼってから捨てるとうまいといわれています。



## 保護者のみなさまへ



インフルエンザが流行しています。新型コロナウイルス感染症や季節外れのアデノウイルス感染症との同時流行が心配されています。ご家庭でも、より一層の対策をよろしくお願いいたします。もし、インフルエンザをはじめとする感染症にかかった場合は、体の安静のためにも、他の人への感染を防ぐためにも出席停止となります。その期間は、病気により異なりますので、病院で感染症と診断された場合には、診断名と医師の指示をよく聞いていただき、学校に連絡していただきますよう、よろしくお願いいたします。