

もう3月です。この学年も残すところあと1か月となりました。3年生はあと2週間・・・

この1年（3年生は3年間）を振り返ってみてどうでしたか？すごく充実していた人もいるだろうし、ちょっとしんどかったなあという人もいたかもしれません。1年の締めくくりの月です。この1年で得た知識や経験を活かせるように、自分と向き合い、ゆっくり考える時間にしてください。



## 再確認!

## 健康確認カードに記録をしよう!



- ★毎朝、体温を測ろう。発熱がないか確認をしよう。
- ★かぜの症状(のどの痛み、咳など)や倦怠感(体のだるさ)がないか、チェックをしよう。

オミクロン株の症状は軽症といわれていますが、かぜ症状やいつもと違う体調不良が続く場合は、医療機関を受診しましょう。(連絡をしてから受診をしましょう。)

## コロナウイルス感染症にかからないために、日常生活で気をつけること!

### ★手洗い・うがい・アルコール消毒

まずは手洗いが大切です。外出先から帰ったとき、調理の前後、食事の前などにこまめに石けんを使って手を洗いましょう。うがい・アルコール消毒も行いましょう。



### ★マスクの着用

学校内では、マスクを着用するように声かけをしています。マスクをする場合は、鼻と口の両方を確実に覆い、隙間がないように正しく着用しましょう。マスクなしで陽性者と1m以内で15分以上接触があった人も濃厚接触者と判断されます。(厚生労働省)

### ★人混みを避ける

休日の部活動は原則禁止になっています。(徳島県2月末現在) 大人数で遊びに行ったりせず、自宅で過ごしましょう。やむを得ない場合は、不要な外出を控えて人混みの多い場所を避けましょう。



### ★普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。休日でも自分ができる運動をして、体力をつけておきましょう。



### ★適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

## 新型コロナウイルスに負けない生活習慣を自分でコントロールしよう!

継続は力なり!

### 健康のために続けてほしい生活習慣

早寝早起きとか、バランスの良い食事とか、運動とか…。  
続けてほしい生活習慣はたくさんあるけれど、  
毎日となると難しいことも…?  
だけど、次の4つは毎日でもできると思うのです。



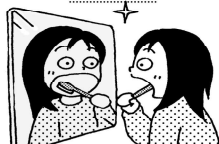
自分の健康は、  
自分で守ろう。

#### 手洗い・うがい



病気の予防が基本です!

#### 歯みがき



1日1回は鏡を見てみがこう!

#### 食べて、出す



快食・快便はココロとカラダのスッキリのもと

#### 笑顔であいさつ



おはよう こんにちは げんき? あそぼ またね ありがとう すみません ごめんなさい おやすみなさい 笑う門には福来たる!

### 保健委員会からお知らせ

R3.4月～R4.2月まで、給食の残食量を測定した結果です。

1 A 52.5kg, 1 B 72kg, 2 A 1kg, 2 B 41.5kg, 3 A 457kg, 3 B 509kg 合計 1133kg  
食品ロスに貢献をした2年A組に「令和3年度 年間給食賞」を送り、表彰しました。

