

近づく冬の足音。そして…

衣替えもすみ、日ごとに涼しくなってきた、秋の空気を感じられるようになりました。「つい最近まで、けっこう暑かったのに」と思いますが、長袖でも少し冷える…まもなくそんな日が増えてきて、だんだんと冬が近づいてくるのですね。

寒さとともに近づいてくるのが、風邪・インフルエンザです。早い時には10月ごろから流行が始まります。今年は例年よりインフルエンザのり患者がととも少ないそうです。皆さんの日頃から実施している感染症対策が目に見えてわかる結果です。感染症にかからず乗り越えられるよう引き続き、対策の徹底をお願いします。受験・修学旅行・新人戦等様々な行事が続きます。感染症の拡大は皆さんの学校生活を中断させてしまうかもしれません。ぜひ、手洗い・咳エチケット・身体的距離の確保を実施しましょう。今後は感染症の流行期に入りますので、健康チェックシートの記録も徹底してください。裏面が健康チェックシートになります。

心の感染症にもご注意を！

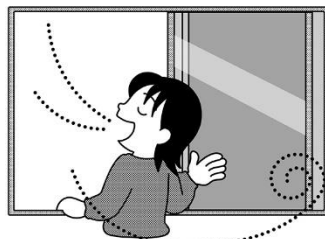


未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいのです…

#コロナに負けるな！

がまんの
毎日に
イライラする
ときは…

窓を開けて、深呼吸



こまめに換気をして新鮮な空気を吸おう！

お部屋の片付け・そうじ



ジョギング・お散歩



軽い運動を続けましょう。



マスクを
はずして、
からだを
うごかしたら、
スッキリするよ♪