



今年は少雪・暖冬ですが、インフルエンザの流行が最も多くなる時期です。3年生はいよいよ受験シーズン本番ですね。暖かい春に向かって、悔いのないように頑張ってください。

いくつあてはまるかチェックしてね!

インフルエンザAとBが流行っています!!

冬休み期間中に収束したかにもえたインフルエンザの流行ですが、3学期に入ってから他の小中学校で、インフルエンザB型の報告が多くなってきています。

病院でインフルエンザと言われたら、学校へ連絡をお願いします。出席停止の書類をお渡しします。また、登校の目安は、熱がひいてから2日経過後となっていますので、よろしくお願いします。

インフルエンザ・風邪の防止チェックリスト

- うがい・手洗いはあまりしない。
- 好き嫌いが多くて偏食がちだ。
- 最近、睡眠不足や寝不足の日がある。
- 薄着で失敗したと思う事がある。
- ストレスがたまっている。
- 最近、人の多い所へ行った。



4つ以上あてはまる人は要注意です。

咳エチケット知ってる?

咳エチケットとは、他人に自分の咳をかけないように配慮することです。



- 1, 咳やしゃみをする時は、ハンカチやティッシュで口をおおう。
- 2, ハンカチやティッシュがない時は、ヒジの内側で口をかく。
- 3, 咳やしゃみが出る時は、最初からマスクをする。

周りに対する気遣い、思いやりの心を大切に…。



がんばれ! 受験生!! 体調管理も忘れずに!



1・2年生も学年末テストに向けて頑張ろう!

睡眠時間は ☆
しっかりと確保して! ☆

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ ☀

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…?

6ジグ・ジャー!

不調のときは ☹
あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。

新型コロナウイルスの話～

テレビや報道でも話題ですが、中国武漢市において、昨年12月以降原因不明の肺炎患者が複数発生し、1/10に新種のコロナウイルスが同定されました。日本国内では、1/16に新型コロナウイルスが確認され、1/28に「指定感染症」と決定、感染拡大を防ぐ具体的な対応措置がとられるようになってきました。札幌市は海外からの観光客を多く迎える時期ですので、以下ホームページに新型コロナウイルスに関する情報を発信しています。

新型コロナウイルス(2019-nCoV) 関連肺炎(札幌市公式ホームページ)

<http://www.city.Sapporo.jp/hokenjo/f1kansen/2019-cov.html>

新型コロナウイルス対策～インフルエンザ予防と同じです。

- ◆ 外出後の手洗いをしましょう。
- ◆ 室内を適度な湿度(50%～60%)を目安に調整しましょう。
- ◆ 飛沫感染対策としての咳エチケットを守りましょう。

