



冷え込みが一段と厳しくなってきました。上郷小学校でも風邪の症状や腹痛で欠席する児童が増えてきているように思います。子どもたちは、寒い日でも休み時間に外で元気になわとびをしている様子が見受けられますが、体が冷えて、頭やお腹が痛いと言ってくる子が多くなってきました。これから新型コロナウイルス感染症に加えて、インフルエンザやノロウイルス等が流行る時期になります。普段から抵抗力を高めておくとともに、手洗い等対策を立てるようご協力をお願いします。



### ◎引き続き健康観察をお願いいたします！

毎朝お子さまの検温・健康観察のご協力ありがとうございます。  
習慣づいている児童がほとんどなのですが、ご家庭でも忘れずに健康観察票を持つように登校前にお声かけいただければと思います。  
また、お子さまやご家族が体調不良時は、無理をせずご家庭で様子を見てください。  
濃厚接触者・陽性者になった場合、PCR 検査を受ける場合は、学校（894-0761）に電話連絡をしてください。よろしくお願いいたします。

### ◎歯みがきテスターのご協力ありがとうございました！

お忙しい中、歯みがきテスターを用いたお子さまの歯みがきチェックをしていただきありがとうございました。本校の歯科検診の結果は、約半数の児童が受診のおすすめをもらっている状況です。今後ともいねいな歯みがきが身につくようサポートをよろしくお願いいたします。

## ／ 新型しんがたコロナウイルスもインフルエンザも ／

### 自分じぶんにできるかんせんしょうたいさく感染症対策をつしっかり続けることがだいじ大事！！



人とひとおはなし話をするときはマスクをしましょう



人とのきよりをとりましょう  
(人が多く集まるひと おお あつるところをさけましょう)



食事しょくじやすいみんをしっかりとって  
体力たいりよくをつけましょう



石けんせっでこまめに手てをあらいましょう

## てあら 手洗いをみなおそう！

せつ つか  
石けんを使って、ていねいに手洗いをするとほとんどのウイルスを洗い流すことができます。  
トイレに行った後・校庭で遊ぶ前と後・そうじの前と後・給食の前と後など何かをする前と何かをした後を意識してこまめに手洗いをしましょう。

### ゆび ゆび あいだ 指と指の間

りょうて ゆび く あ うご  
両手の指を組み合わせて動かす。



### ゆび あいだ つめと指の間

はんたい て  
反対の手のひらにつめを立て、こする。



### せつ つか 石けんを使う

さいきん みず てあら  
最近、水でぬらすだけで手洗いを  
すませている人を多く見かけます…  
石けんを使うことでより多くの  
ウイルスをなくすことができます。

### てくび おやゆび 手首・親指

はんたい て  
反対の手で  
にぎるように持ち、  
ねじって洗う。



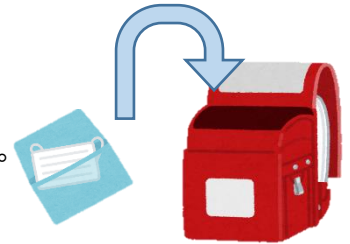
## マスクとハンカチを忘れずに持ってこよう！

マスクは、口や鼻からウイルスが入ることと他の人への感染を防ぐこともできます。

- ・あごから鼻までしっかりマスクをする。
- ・マスクをしていないときは話をひかえる。

がっこう  
学校にいとマスクをよごしたり、なくしたりすることがあります。

なか  
ランドセルの中によびのマスクを数枚入れておいてください。



★ハンカチも忘れずに持ってきて、手洗いの後しっかりと自分のハンカチで手をふきましょう。

## すぐできる！ 温かさアップの工夫

かぜをはじめ、様々な病気の予防には、体を冷やさず温めることがとても効果的です。毎日の生活ですぐできる工夫をしょうかいします。ぜひ取り入れてみましょう。



口はだ着をつける 口かさね着をする 口体そう・ストレッチをする 口お風呂にゆっくり入る