

「あったか言葉」でしあわせの樹が完成しました

長野中保健委員会では、12月の取り組みとして「あったか言葉キャンペーン」を実施しました。どのクラスも大変協力的で、ほぼ100%の参加率でした。集まった「あったか言葉」は、学年ごとの廊下に掲示し、「しあわせの樹」を作りました。

コロナ禍で、先の見通しが立たず、ストレスや不安を感じることもある日常が続いていますが、こんな時だからこそ「あったか言葉」が学校中に広がり、お互いに支え合っていたら良いですね。

この取り組みにご協力いただいた長野中生の皆さん、先生方、本当にありがとうございました。そして、大変意欲的に活動してくれた保健委員の皆さんにも心から感謝しています。



冬休み中の健康 ～コロナ・インフル対策について～

*「新型コロナウイルス」、「インフルエンザ」などの感染症が心配される冬休みを迎えます。

*感染症予防対策として、次のことに注意し、元気に3学期を迎えられるようにしましょう。

(1) 日常生活

- ① 冬休み中も毎日、検温、健康観察カードの記入をし、保護者の方に押印してもらってください。
- ② 十分な睡眠とバランスの良い食事をとり、免疫力を保ちましょう。
- ③ 帰宅時及び食事前など、石けんと流水によるこまめな手洗いをしましょう。
*手洗いができない場所などでは、アルコール等による手指消毒をしましょう。
- ④ 暖かい服装を心がけ、換気と加湿に努めましょう。

(2) 外出について

- ① 発熱等の風邪症状がみられる場合は、外出を控えてください。
*体調が悪い時は、部活動などへの参加は控えてください。
- ② 外出時は必ずマスクを着用してください。
*部活動等でマスクを外し、そのままマスクをせずにおしゃべりしている人を見かけます。
近距離で会話をする時には、必ずマスクを着用しましょう。
- ③ 公共交通機関では会話を控えましょう。
- ④ 接触確認アプリ(COCoA)や埼玉県 LINE お知らせシステムを積極的に利用しましょう。

(3) 年末年始の過ごし方

- ① 家族以外との不要不急の外出等は、当面の間、可能な限り控えるようにしてください。
- ② 感染症対策が十分にとられていない施設・イベントの利用は避けるようにしてください。
- ③ 帰省及び家族旅行等の際は、混雑する場所や時期を避けるようにしましょう。
- ④ 外食をする場合は、感染予防対策をきちんとしているお店を選び、少人数・短時間で済ませるようにしましょう。

