



★3月9日(月)から臨時休校です。★

☆インフルエンザ・かぜ、そしてコロナに注意!! ☆

コロナウイルス感染拡大防止のため、月曜日から臨時休校になります。人込みを避け、自宅待機が基本です。長い期間になるので、自分の健康を守るためにも、自分でできることはしっかり実行してほしいと思います。

<家庭での注意は・・・>

1 規則正しい生活を心がける

長いお休みになります。だらだらしないで、いつもと同じように生活しましょう。



2 基本的な感染症対策を行う

- ・外出から帰ってきた時、食事の前は石けんで手洗い、消毒、うがいをしましょう。
- ・咳エチケットとして、体調が悪い時や咳やくしゃみが出る時は、マスクをする。マスクをしないで、咳やくしゃみをする時は、手でおおわずにハンカチや腕で口をおおきましょう。



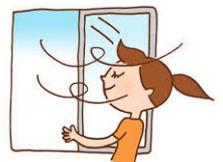
3 免疫力を高める

- ・十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけましょう。
- ・適度な運動も大事です。たまには外で体を動かしましょう。家の中でお手伝いをするのもいいですね。



4 換気に気をつける

- ・部屋にいる時は、1時間に1回5分から10分窓を開けて換気しましょう。



<厚生労働省 HP より>

5 もし、家族に感染者がでたら・・・

- ①部屋を分けて個室にする。食事や寝るときも別室で。部屋を分けられない場合は、距離を保ったり、仕切りやカーテンを設置する。
- ②感染が疑われる家族のお世話は限られた方で行う。
- ③マスクをつける。マスクの表面は触れない、外す時はゴムを持つ。
- ④こまめに手を洗う。洗っていない手で目や鼻、口を触らない。
- ⑤換気をする。共有スペースや他の部屋も窓を開ける。
- ⑥手で触れる共有部分を消毒する。ドアの取っ手やノブ、など
- ⑦汚れたりネン、衣服は洗濯する。一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かす。
- ⑧ごみは密閉して捨てる。





★残食調査の結果より★



先月2月3日(月)～7日(金)の5日間、生活健康委員会で給食の残食調査を行いました。
その結果をお知らせします。

月日	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)
残食	200g	0g	200g	0g	0g
献立	手巻きずし つみれ汁 節分豆	チキンライス ワタンスープ 切り干し大根のナムル	ごはん ふりかけ おでん風煮 いそか和え	バターロール ミネストローネ 肉団子の甘酢あん コールスローサラダ	ウインナーカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト

残食0の日が3日もありました。とても良いことだと思います。嫌いな物も我慢して少しずつ食べている生徒も見られました。給食は、中学生が必要な栄養を考えて献立をたててあります。その給食を残すということは、せっかくのバランスのよい食事を食べていない、ということです。少食の人は、少しずつ、できるだけ多くの種類のものを食べるといいですね。食べかけの物を人にあげるのはやめましょう。どうしても量が多い場合は、食べる前に減らしてもらいましょう。

自分のからだは自分の食べたものでできています。自分の健康は自分で守ることができます。人に言われたからではなく、自分で考えて、自分で健康づくりができる人になってほしいと思います。

新しい学年に向けて 春休み To Do リスト

手洗い・うがいを毎日しよう

カゼを寄せ付けず、万全の状態
新学期を迎えま
しょう。



治療を済ませておこう

新学期が始まったら、すぐに健康
診断が始まります。具合の悪いと
ころは病院でみて
もらっておいて
くださいね。



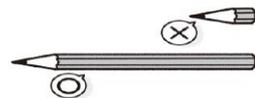
ケガや事故に気をつけよう

自転車に乗るときや、部活の練習
のときなど、周
りをよく見てケ
ガのないように
してください。



新学期の準備をしておこう

いらないものは処分し、足りない
ものを買そろえておきましょう。
当日忘れ物のな
いよう、早めに
準備を。



ゆっくりする時間をもとう

好きなことをする時間を作って、
心のエネルギーもチャージ。
本を読んだり、音楽
を聴いたり、絵を描
いたり、のんびりし
てみては。



元気に笑顔で
新学年を迎えましょう!

